

# 文京福祉センター湯島 11月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				文の京 介護予防体操 (10:00~)	 歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (10:00~)	 折り紙の会 和田講師 (10:00~) ※シャンテ シャンソン (10:00~)
4	5	6	7	8	9	10
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	 ※呼吸DE のびのび体操 (10:30~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ教室 (13:30~)	 ※からだ コンディショ ニング (13:30~) ※ 塗り絵水彩画 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	 写経・ 写仏会 (10:00~)	 ※シャンテ シャンソン (10:00~)
11	12	13	14	15	16	17
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	 ※呼吸DE のびのび体操 (10:30~) ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	 ※からだ コンディショ ニング (13:30~) ※ 塗り絵水彩画 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	 歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (10:00~)	 布ぞつり の会 中嶋講師 (10:00~) ※シャンテ シャンソン (10:00~)
18	19	20	21	22	23	24
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	 ※呼吸DE のびのび体操 (10:30~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ教室 (13:30~)	 ※からだコン ディショニング (13:30~) 高齢者 マッサージ サービス (10:00~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	 歌う会 (10:00~)	 ※手芸の会 リボンフラワー 金子講師 (10:00~) 落語会 (13:30~)
25	26	27	28	29	30	
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	 ※呼吸DE のびのび体操 (10:30~) ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	 ※からだ コンディショ ニング (13:30~) ※オカリナ教室 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	 童謡と なつかしい 歌の会 神原講師 (10:00~)	

開館時間:9:00~21:30 (老人福祉センターのご利用は9:00~17:00です)

休館日:年末年始 入浴サービス:火水金土 12:00~16:00

お問い合わせ: 文京福祉センター湯島 〒113-0033文京区本郷3-10-18

ホームページ: <http://care-net.biz/13/yushima/>

TEL03-3814-9245

