














文京福祉センター湯島 12月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
						1  折り紙の会 和田講師 (10:00~)
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #f9cb9c;"> 12/29~1/3は休館日と なります。 </div>						
2	3	4 	5 	6	7 	8 
	※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~) ※ オカリナ教室 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	吹き矢で元気 (13:30~)	
9	10	11 	12 	13	14 	15 
	※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 (13:00~)	※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~)	歌う会 (10:00~) 写経・写仏会 (13:30~)	布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00~)
16	17	18 	19 	20	21 	22 
	※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~) ※ オカリナ教室 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	歌う会 (10:00~) 吹き矢で元気 (13:30~)	※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~)
23	24	25 	26 	27	28 	29~31
 クリスマス コンサート (13:30~)	※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 (13:00~)	※リフックス ヨガ (13:30~) ※ オカリナ教室 (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	歌う会 カラオケ 大石講師 (10:00~)	休館日

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 文京区本郷3-10-18 ☎03-3814-9245

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