








文京福祉センター湯島 1月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		<div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px; display: inline-block;">休館日 (1/3まで)</div>			 歌う会 (10:00～) 吹き矢で 元気 (13:30～)	 折り紙の会 和田講師 (10:00～)
6	7	8	9	10	11	12
	※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～)	文の京 介護予防体操 (10:00～)	 歌う会 (10:00～) 写経・写仏会 (13:30～)	
13	14	15	16	17	18	19
	新年の集い 新春 コンサート (13:30～) 刺し子の会 (13:30～)	 ※呼吸DE のびのび体操 (10:30～) ※寿カラオケ 教室 (13:30～)	 高齢者 マッサージ サービス (10:00～) ※からだ コンディショニ ング (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～)	 布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00～)
20	21	22	23	24	25	26
	※英会話 (10:00～) ※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～) 健康相談 (13:15～)	 ※からだ コンディショニ ング (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～)	 ※手芸の会 羊毛手芸 川上講師 (10:00～)
27	28	29	30	31		
	※英会話 (10:00～) ※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～)	文の京 介護予防体操 (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