




# 文京福祉センター湯島 3月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					 歌う会 (10:00~) ひな祭り茶話会 (13:00~)	 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
3	4	5	6	7	8	9
	※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~)	 ※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~)	 写経・写仏会 (13:30~)	
10	11	12	13	14	15	16
	※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~)	 ※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~)
17	18	19	20	21	22	23
	※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~)	 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~)		 歌う会 (10:00~)	 ※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~)
24	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~)	 ※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~)	 童謡となつか しい歌の会 榊原講師 (10:00~)	
31						
						

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