

# 文京福祉センター湯島 なごみ

Vol. 37

平成31年

4月号

湯島天神の男坂を下りたところにある心城院。境内にある手水盤に竹の筒から水が落ちています。手指の細さ程の水ですが、この水は井戸水で、江戸名水「柳の井」と呼ばれているそうです。都心に残された数少ない井戸水で、口に含むとほんのり甘く感じます。湯島・本郷界隈は、太古の武蔵野台と呼ばれる関東ローム層の東端、「柳の井」は台地のハケの部分に湧く井戸水という訳ですね。そんな大地の恵みに触れてみるのもいいものです。

## 平成31年度の事業ご案内

### 今年度も お楽しみ講座 開催

年間通して行います！

《手芸の会》 リボンフラワー・羊毛手芸・和紙細工

○第4土曜日○10:00～11:30○月1回実施

《歌う会》

○金曜日 毎月3～4回 10:00～11:30

(詳しくは毎月の予定表をご覧ください)

○月1回は講師による指導

《折り紙の会》

○第1土曜日○10:00～11:30○月1回実施

《布ぞうりの会》

○第3土曜日○10:00～15:00○月1回実施

～講座により教材費実費となります～

### からだコンディショニング

※申込制

○毎週水曜日 13:30～15:00

○3ヵ月(4月・7月・10月・1月開始)ごと4クール

○1クール 12回実施 ○費用:無料

呼吸を使って健康づくり、  
姿勢すっきり 笑顔にっこり！



### 脳トレ!筋トレ!リズムトレ!

※申込制

○月曜日 月4回実施 6ヶ月のコース

(年2回募集 4月・10月開始)

○1日に2グループで行います。○費用:1回300円

①13:30～14:30 ②14:45～15:45

～心と身体が調和し「動きたくなる」時間を提供～

### 文の京 介護予防体操

4月4日(木)オープン!

○無料・申し込み不要 自由参加です!

○毎週 木曜日 10:00～11:30

○会場:洋室

<問い合わせ>

文京区健康推進課介護予防係  
03-5803-1209(直通)



### 脳トレ麻雀教室(初中級者)

※申込制

○第2・4 金曜日 14:00～16:00

○全10回コース ○年2回 4月・10月開始

○費用1回1,500円(毎回支払い)

○定員 20名

麻雀で楽しくリフレッシュ!  
初級・中級者 同時募集!

