

文京福祉センター湯島 7月の予定で

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※スマートフォン講座 (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~) 健康相談 (13:15~) 呼吸でヨガ (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 (9:30~)	 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
7	8	9	10	11	12	13
	※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~)	 ※脳トレ 麻雀教室 (14:00~)	
14	15	16	17	18	19	20
	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~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	 童謡と なつかしい歌 榊原先生 (10:00~)	 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~)
21	22	23	24	25	26	27
	※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~) レクトレ& レクダンス (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 (9:30~) ※脳トレ 麻雀教室 (14:00~)	 ※手芸の会 羊毛手芸 金子講師 (10:00~)
28	29	30	31			
	※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~)				

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

