

文京福祉センター湯島 8月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				文の京 介護予防体操 (10:00~)		 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
4	5	6	7	8	9	10
	※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 (10:00~) ※脳トレ 麻雀教室 (14:00~)	
11	12	13	14	15	16	17
	刺し子の会 (13:30~)	 呼吸DE のびのび体操 (10:30~)			 歌う会 (10:00~)	 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~)
18	19	20	21	22	23	24
	※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~)	 歌う会 カラオケ 大石講師 (10:00~) ※脳トレ 麻雀教室 (13:00~)	 ※手芸の会 リボン フラワー 川上講師 (10:00~)
25	26	27	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~) 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 (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