






文京福祉センター湯島 9月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	※手話ダンス (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~) (13: 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~)
8	9	10	11	12	13	14
	※手話ダンス (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~)	 ※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~)		
15	16	17	18	19	20	21
敬老の集い (10:00~) 	※手話ダンス (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~) レクトレ& レクダンス (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 (9:30~)	 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~)
22	23	24	25	26	27	28
	※手話ダンス (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~)	 ※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~)	 ※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~)
29	30					
シネマサロン 湯島 (13:30開場 14:00上映)	※手話ダンス (10:00~) 刺し子の会 (13:30~)					

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