

文京福祉センター湯島 10月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		呼吸DE のびのび体操 (10:30~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ 教室 (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~)
6	7	8	9	10	11	12
	※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~)	※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	
13	14	15	16	17	18	19
※カラオケ のど自慢大会 (13:30~15:30)	※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~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ 教室 (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~)	布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~)
20	21	22	23	24	25	26
	※おしゃれな歌の サロン(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~) 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 カラオケ 大石講師 (10:00~) ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	※手芸の会 羊毛手芸 金子講師 (10:00~) 落語会 (13:30~)
27	28	29	30	31		
	※おしゃれな歌の サロン(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~) 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~)		

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