




















文京福祉センター湯島 11月の予定です

※事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					 歌う会 (9:30~)	 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
3	4	5	6	7	8	9
	※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~)	 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~) ※ドコモ 出張スマホ教室 (13:30~)	 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	
10	11	12	13	14	15	16
	※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~) ※ドコモ 出張スマホ教室 (13:30~)	 歌う会 (9:30~)	 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~)
17	18	19	20	21	22	23
	※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~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ 教室 (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~) ※ドコモ 出張スマホ教 室 (13:30~)	 歌う会 (9:30~) ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	 ※手芸の会 リボンフラワー 金子講師 (10:00~)
24	25	26	27	28	29	30
シネマサロン 湯島 (13:00開場 13:30~上映開始)	※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~)	 童謡と なつかしい 歌の会 榊原講師 (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