



文京福祉センター湯島 12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
	※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 (13:00~)	 ※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~)		 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
8	9	10	11	12	13	14
	※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~)	 歌う会 (9:30~) ※ 脳トレ 麻 雀教室 (13:30~)	
15	16	17	18	19	20	21
	※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 (13:00~)	 ※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
 クリスマス コンサート (13:30~)	※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~) 呼吸でヨガ (13:30~)	 レクトレ& レクダンス (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 和紙細工 中澤講師 (10:00~)
29	30	31				
 休館日	 休館日	 休館日		12/29~1/3は休館日と なります。		

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 文京区本郷3-10-18 ☎03-3814-9245

ホームページ: <http://care-net.biz/13/yushima/>