

文京福祉センター湯島 1月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	あけまして おめでとうございます		    休館日 (1/3まで)			 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
5	6	7	8	9	10	11
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~)	 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~) ※ 脳トレ麻雀教 室 (13:30~)	
12	13	14	15	16	17	18
	新年の集い 新春 コンサート (13:30~) 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~)	 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~)
19	20	21	22	23	24	25
	※英会話 (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~)	 ※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~)	 ※手芸の会 羊毛手芸 川上講師 (10:00~)
26	27	28	29	30	31	
シネマサロン (14:00~)	※英会話 (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~)	 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