


# 文京福祉センター湯島 3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~) ひな祭り茶話会 (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~) 出張スマホ教室 (13:30~)		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~) 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~) 出張スマホ教室 (13:30~)	歌う会 (9:30~)	
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~)	高齢者 マナー ※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~) 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~)
22	23	24	25	26	27	28
シネマサロン (13:00~)	※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~) 出 張スマホ教室 (13:30~)	童謡と なつかしい 歌の会 柳原講師 (10:00~)	※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~)
29	30	31				
	刺し子の会 (13:30~)	呼吸DE のびのび体操 (10:30~)				

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