






















文京福祉センター湯島 10月の予定で

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				文の京 介護予防体操 中止 (10:00~)	 歌う会 中止 (13:30~)	 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
4	5	6	7	8	9	10
	※俳句 (10:00~) ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (15:00~) 刺し子の会 (13:30~)	 呼吸DE のびのび体操 (10:00~) (11:00~) 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 中止 (10:00~)	 ※脳トレ 教室 (13:30~)	
11	12	13	14	15	16	17
	※俳句 (10:00~) ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (15:00~) 刺し子の会 (13:30~)	 呼吸DE のびのび体操 (10:00~)(11:00~) 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 中止 (10:00~)	 歌う会 中止 (9:30~)	 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~)
18	19	20	21	22	23	24
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (15:00~) 刺し子の会 (13:30~)	 呼吸DE のびのび体操 (10:00~)(11:00~) 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 中止 (10:00~)	 歌う会 中止 (9:30~) 脳トレ 教室 (13:30~) ※麻雀	 ※手芸の会 リボンフラワー 金子講師 (10:00~)
25	26	27	28	29	30	31
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (15:00~) 刺し子の会 (13:30~)	 呼吸DE のびのび体操 (10:00~)(11:00~) Let's スマイル(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 中止 (10:00~)	 歌う会 中止 (カラオケ) 大石講師 (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