















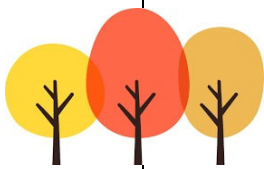




文京福祉センター湯島 11月の予定

※印 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 (10:15~) (11:15~) 健康相談 (13:15~) ※寿丸ヨガ教室 (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~) (11:00~)	 歌う会 (9:30~) 中止	 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 (10:15~) (11:15~) 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 (10:00~) (11:00~)	 ※脳トレ ヨガ教室 (13:30~) 中止	 ※落語会 (13:30~)
15	16	17	18	19	20	21
	※御朱印講座 (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 (10:15~) (11:15~) 健康相談 (13:15~) ※寿丸ヨガ教室 (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~) (11:00~)	 歌う会 (9:30~) 中止	 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~)
22	23	24	25	26	27	28
	※御朱印講座 (10:00~) 刺し子の会 (13:30~)	 呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:15~) 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~) (11:00~)	 重鎮と なつかしい 木の 榊原講師 (10:00~) 脳トレ ヨガ教室 (13:30~) 中止	 ※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~)
29	30					
シネマ サロン湯島 (13:30~)	※御朱印講座 (10:00~) ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)					

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 12:00~15:30(事前予約制)

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