

文京福祉センター湯島 12月の予定

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:15~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ 中止 (13:00~)	※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~)	歌う会 中止 (9:30~)	折り紙の会 和田講師 (10:00~)
6	7	8	9	10	11	12
	※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~) 呼吸でヨガ (13:30~)	※からだ コンデ ショニング (13:30~)	文の京 介護予防体操 中止 (10:00~)	※脳トレ 麻 中止 教室 (13:30~)	
13	14	15	16	17	18	19
	※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~) ※寿カラオケ 中止 (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 中止 (10:00~)	歌う会 中止 (9:30~)	布ぞつりの会 中嶋講師 (10:00~) クリスマスリース を作ろう (10:00~14:00)
20	21	22	23	24	25	26
	※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 (1 3:30~)	※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~)	※マスクを 作ろう会 (13:30~) 歌う会(カラオケ) 講師 (10:00~) ※麻雀教室 中止 (13:30~)	※手芸の会 羊毛手芸 川上講師 (10:00~)
27	28	29	30	31		
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	休館日 	休館日 	休館日 		12/29~1/3 は

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 文京区本郷3-10-18 ☎03-3814-9245

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