
















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
		休館日 (1/3まで)				
3	4	5	6	7	8	9
	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～)	 折り紙の会 和田講師 (10:00～)
10	11	12	13	14	15	16
	新年の集い 新春コンサート ①10:00～ ②11:00～ ※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 コンディショニ ング (13:30～)	文の京 介護予防体操 (10:00～)	 布ぞりの会 中嶋講師 (10:00～)	
17	18	19	20	21	22	23
	※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 (10:00～)	 歌う会 (9:30～) ※脳トレ麻雀教 室 (13:30～)	 ※手芸の会 リボンフラワー 金子講師 (10:00～)
24	25	26	27	28	29	30
シネマ サロン湯島 (13:30～)	※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～)	 童話と なつかしい 劇の会 柳原講師 (10:00～)	
31	  					

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)

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