









文京福祉センター湯島 2月の予定で

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※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 電話対応 (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 (10:00~)	歌う会 (13:30~)	折り紙の会 講師 (10:00~)
7	8	9	10	11	12	13
	※英会話 (10:30~) ※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~) 呼吸でヨガ (13:30~)	※からだ コンディショ ニング (13:30~)		※脳トレ 教室 (13:30~)	
14	15	16	17	18	19	20
	※英会話 (10:30~) ※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~) 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 (10:00~)	歌う会 (13:30~)	布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~)
21	22	23	24	25	26	27
	※英会話 (10:30~) ※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~) et'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~)	歌う会 講師 (10:00~) ※脳トレ 教室 (13:30~)	※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~)
28						
						

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