






















# 文京福祉センター湯島 3月の予定

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※英会話 (10:30~) <del>中止</del> ※脳トレ筋トレ リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (13:30~)	 ひな祭り茶話会 <del>中止</del> 呼吸DE のびのび体操 (10:00~)(11:00~) 健康相談 (13:15~)	 ※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~)	 折り紙の会 和田講師 (10:00~)
7	8	9	10	11	12	13
	※英会話① (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~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	 童謡と なつかしい 歌の会 榊原講師 (10:00~)	
14	15	16	17	18	19	20
	※英会話② (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~)	 高齢者 マッサージ サービス ※ 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~)	 布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00~)
21	22	23	24	25	26	27
	※英会話③ (10:30~) 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~)	 ※英会話④ (10:30~)	 ※手芸の会 羊毛手芸 川上講師 (10:00~)
28	29	30	31			
シネマ サロン湯島 (13:30~)	※英会話⑥ (10:30~) 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 12:00~16:00

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