


















文京福祉センター湯島 4月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				文の京 介護予防体操 (10:00～)	 歌う会 中止 (10:00～)	 折り紙の会 和田講師 (10:00～) 事前予約 7名
4	5	6	7	8	9	10
	※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 (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～)	 ※脳トレ 中止 麻雀教室 (13:30～)	
11	12	13	14	15	16	17
※やってみようス マホ勉強会 (14:00～)	※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～)	 歌う会 中止 大石講師 (10:00～) ※マスクを 作ろう会 (13:30～)	 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00～) 事前予約 9名程度
18	19	20	21	22	23	24
	※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 (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 中止 ※脳トレ 中止 麻雀教室 (13:30～)	 ※手芸の会 リボン フラワー 金子講師 (10:00～) 事前予約 8名
25	26	27	28	29	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～)		 歌う会 中止 (10:00～)	

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

