

# 文京福祉センター湯島 7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～)	 <del>中止</del> 会 (9:30～)	 折り紙の会 和田講師 (10:00～) 事前予約 7名
4	5	6	7	8	9	10
写経・写仏 (14:00～)	※元気でいきいき 教室(10:00～) 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 (10:30～) (11:30～) 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 麻生教室 (14:00～)	
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～) (15:00～) 刺し子の会 (13:30～)	 呼吸DE のびのび体操 (10:30～) (11:30～) 呼吸でヨガ (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 (10:00～10:30)	 <del>中止</del> 会 (9:30～) ※刺し子の会 (13:00～)	 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00～) 事前予約 5名程度
18	19	20 	21	22	23 	24
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30～) (15:00～) 刺し子の会 (13:30～)	 呼吸DE のびのび体操 (10:30～) (11:30～) 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～)		 <del>中止</del> 会 (9:30～) ※脳トレ 麻生教室 (14:00～) ※ドコモスマホ 教室 (14:00～)	 ※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	31
 シネマ サロン湯島 (13:30～) 	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30～) (15:00～) 刺し子の会 (13:30～)	 呼吸DE のびのび体操 (10:30～) (11:30～) 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 (10:00～10:30)	 <del>中止</del> と なつた歌の会 神原先生 (10:00～) ※刺し子の会 (13:00～)	 

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 12:00～16:00

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