

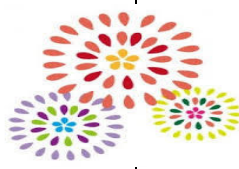
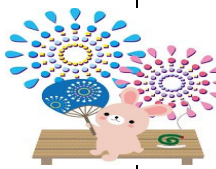


文京福祉センター湯島 8月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
写経・写仏 (14:00~) 当日先着8名	※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~)	※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~) ※マスクを作ろう 会 (13:30~)	折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前予約 7名
8	9	10	11	12	13	14
※やってみよう スマホ勉強会 (14:00~)	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 (13:15~)	※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~)	※脳トレ 合唱教室 (14:00~)	
15	16	17	18	19	20	21
	※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~)	※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 カラオケ 大生 (10:00~) ※ドコモスマホ 教室 (14:00~)	布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~) 事前予約 9名程度
22	23	24	25	26	27	28
	※元気で いきいき教室 (10:00~) ※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~) 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~)	歌う会 (9:30~) ※脳トレ 合唱教室 (14:00~)	※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~) 事前予約 8名
29	30	31				
※夏休み特別 企 画飛び出すしかけ の絵本づくり (10:00~)	※元気で いきいき教室 (10:00~) ※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~)				

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