























文京福祉センター湯島 9月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			 ※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~) 刺し子の会 中止	 折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前予約 7名
5	6	7	8	9	10	11
写経・写仏 (14:00~) 当日先着8名	※元気で いいき教室 (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~) 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~)		
12	13	14	15	16	17	18
※やってみよ う スマホ勉強会 (14:00~)	※元気で いいき教室 (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~) 呼吸でヨガ (13:30~)	 ※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~) ※ドコモスマ ホ教室 (14:00~)	 童謡と なつかしい 歌の会 中止 (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 5名程度
19	20	21	22	23	24	25
敬老の集い (10:00~) 	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~)		 歌う会 (9:30~) 中止	 ※手芸の会 羊毛手芸 川上講師 (10:00~) 事前予約 8名
26	27	28	29	30		
 シネマ サロン湯島 (13:30~)先 着順15名 	※元気で いいき教室 (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~)		文の京 介護予防体操 (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(事前予約制)

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