
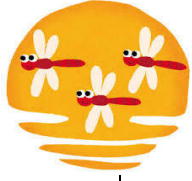

























文京福祉センター湯島 10月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					 歌う会 中止	 折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前予約 7名
3	4	5	6	7	8	9
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~) ※寿カラオケ 教室 中止 (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~)	 ※落語会 (13:30~) 事前予約 9名	
10	11	12	13	14	15	16
※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 大石講師 (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
17	18	19	20	21	22	23
	※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~) ※寿カラオケ 教室 中止 (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 (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
24	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~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	 歌う会 中止 (13:30~)	
31						
						

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