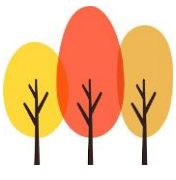
























# 文京福祉センター湯島 11月の予定

## ※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※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 (13:30~) <b>中止</b>	 ※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~) (11:00~)	 ※歌う会 (10:00~) 抽選7名	 ※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前予約 7名
7	8	9	10	11	12	13
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~)	 ※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~) (11:00~)	 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~) <b>中止</b>	
14	15	16	17	18	19	20
※やってみよう スマホ勉強(14: 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~) 健康相談 (13:15~) ※寿カラオケ教室 (13:30~) <b>中止</b>	 ※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~) (11:00~)	 ※童謡となつかしい歌 の会 榊原講師 (10:00~)抽選9名 ※ドコモスマホ 教室(14:00~) ※スマートフォン相談 会(16:00~)	 ※布ぞうりの 会 中嶋講師 (10:00~) 抽選9名
21	22	23	24	25	26	27
	※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~) 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~) (11:00~)	 ※歌う会 (10:00~) 抽選7名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~) <b>中止</b>	 ※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~) 事前予約 8名
28	29	30				
 シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15名 	※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 ~)				

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