























文京福祉センター湯島 12月の予定

※印 事前登録制

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | | |  ※からだ コンデ ショニング (13:30～) | 文の京 介護予防体操 (10:00～) |  ※歌う会 (10:00～) 抽選7名 |  ※折り紙の会 和田講師 (10:00～) 抽選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 (13:00～) 中止 |  ※からだ コンデ ショニング (13:30～) | 文の京 介護予防体操 (10:00～) |  中止 ※脳トレ 麻 雀教室 |  |
| 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～) |  ※作ろう会 (13:30～) 先着順10名 歌う会 ※ ※ (カラオケ) 大石講師 抽 (10:00～) 選9名 ※ドコモスマホ 教室 (14:00～) |  ※布ぞうり の会 中嶋講師 (10:00～) 抽選9名 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|  | ※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 (13:00～) 中止 |  ※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～) |  中止 ※歌う会 (10:00～) 抽 |  クリスマスカー作り (10:00～) ※手芸の会 羊毛手芸 川上講師 (10:00～) 抽選8名 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
|  | ※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 ～) | 休館日  | 休館日  | 休館日  | 12/29～1/3 は休館日と |

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 文京区本郷3-10-18 ☎03-3814-9245

ホームページ: <http://care-net.biz/13/yushima/>