



# 文京福祉センター湯島 2月の予定で

## ※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		 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~) ※印	 ※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~) 抽選7名	 折り紙の会 和田講師 (10:00~) 抽選7名
6	7	9	9	10	11	12
写経・写仏	※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~)		 ※脳トレ麻雀教室 (13:30~) ※印	
13	14	15	16	17	18	19
	※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~) ※印	 ※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 大石講師 (10:00~) 抽選9名	 布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~) 抽選9名
20	21	22	23	24	25	26
	※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~) L et'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~) 抽選7名 ※脳トレ麻雀教室 (13:30~) ※印	 ※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~) 抽選8名
27	28					
	※脳トレ筋トレ リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 刺し子の会 (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 12:00~16:00

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





