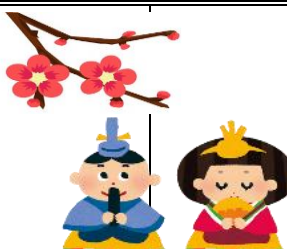






文京福祉センター湯島 3月の予定

※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 (10:00~)(11:00~) 健康相談 (13:15~)	※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 (10:00~)抽 選7名 ※作ろう会 (13:30~)	折り紙の会 和田講師 (10:00~) 抽選7名
6	7	8	9	10	11	12
写経・写仏 (14:00~) 当日先着8名	※脳トレ筋ト 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~)		
13	14	15	16	17	18	19
	※脳トレ筋ト 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 ※ 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~)	※童謡と なつかしい 歌の会 榊原講師 (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
	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 (10:00~)抽 選7名	※手芸の会 羊毛手芸 川上講師 (10:00~) 抽選8名
27	28	29	30	31		
シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15名 	※脳トレ筋ト 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 ~)				

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