





文京福祉センター湯島 4月の予定

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					※歌う会 (10:00～) 抽選7名	折り紙の会 和田講師 (10:00～) 抽選 7名
3	4	5	6	7	8	9
写経・写仏 (14:00～) 当日先着8名	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 (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～)	※脳トレ 麻雀教室 (13:30～)	
10	11	12	13	14	15	16
	※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～)	※ドコモスマホ 教室 (14:00～) 抽選5名	布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00～) 抽選 9名
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～)	※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～)	※じゅくり 歌いましょう 大石講師 (10:00～) ※脳トレ麻雀 中止 (13:30～)	※手芸の会 リボン フラワー 金子講師 (10:00～) 抽選 名 8
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 (10:00～) 抽選7名	

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)

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