























# 文京福祉センター湯島 6月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			 ※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
5	6	7	8	9	10	11
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~) 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~)	 ※脳トレ 麻雀教室 (14:00~)	
12	13	14	15	16	17	18
 カラオケのど自 慢大中止 : 0 0開場 1 : 30開始	※元気で いきいき教室 『水墨画講座』 (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~)	 ※じゅり歌いま しょう 大石講師 (10:00~) 抽選9名 ※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
19	20	21	22	23	24	25
	※元気で いきいき教室 『水墨画講座』 (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~)	 ※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 (14:00~)	 ※手芸の会 ハーダンガー 刺繍 岡安講師 (10:00~) 抽選8名
26	27	28	29	30		
	※元気で いきいき教室 『水墨画講座』 (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 (10:30~)(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~)		

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 12:00~15:35(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