








文京福祉センター湯島 7月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					※歌う会 (9:30~) 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	※元気でいきいき 教室 (10:00~) ※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~) (11:30~) 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 麻省教室 (14:00~)	
10	11	12	13	14	15	16
	※元気でいきいき 教室 (10:00~) ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (15:00~) 刺し子の会 (13:30~)	※呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:30~) 呼吸でヨガ (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~)	※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~) (15:00~) 刺し子の会 (13:30~)	※呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:30~) 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~)	※歌う会 (9:30~) 抽選7名 ※脳トレ 麻省教室 (14:00~)	※手芸の会 リボン フラワー 金子講師 (10:00~) 抽選 8名
24	25	26	27	28	29	30
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (15:00~) 刺し子の会 (13:30~)	※呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:30~) 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~)	※童謡と なつかしい歌の 会 榊原先生 (10:00~) 抽選9名	
31						
シネマ サロン湯島 (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 12:00~15:35(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