





文京福祉センター湯島 8月の予定で

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※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~)	☹	☹ ※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 抽選12名
7	8	9	10	11	12	13
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~) 呼吸でヨガ (13:30~)	☹ ※からだ コンディ ショニング (13:30~)		☹ ※歌う会 (9:30~) 抽選8名 ※脳トレ 麻雀教室 (14:00~)	☹
14	15	16	17	18	19	20
	※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~)	☹ ※しゅくり 歌いましょう 大石講師 (10:00~) 抽選15名 ※ドコモ スマホ教室 (14:00~) 抽選5名	☹ 布ぞりの会 中嶋講師 (10:00~) 先着10名 ドコモプログラ ミング体験会 (①13:00~ ②15:00~)
21	22	23	24	25	26	27
	※元気でいきいき教室 『絵手紙講座』 (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~) 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 (9:30~) 抽選8名 ※脳トレ 麻雀教室 (14:00~)	☹ ※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~) 先着10名
28	29	30	31			
※夏休み特別企画 飛び出すしかけの カードづくり (10:00~) (11:00~)	※元気でいきいき教室 『絵手紙講座』 (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~)	☹ ※からだ コンディ ショニング (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