

文京福祉センター湯島 10月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
						1  ※折り紙の会 和田講師 (10:00～) 抽選12名
2 	3 	4 	5	6	7	8
2  写経・写仏 (14:00～) 当日先着8名	3 ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30～) (14:45～) 刺し子の会 (13:30～)	4  呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 健康相談 (13:15～) ※寿カラオケ 教室 (13:30～)	5  ※からだ コンディショニ ング (13:30～)	6 文の京 介護予防体操 (10:00～)	7  ※脳トレ 麻生教室 (14:00～)	8  ※落語会 (13:30～) 事前予約 先着20名 
9	10	11	12	13	14	15
9 	10 刺し子の会 (13:30～)	11  呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 呼吸でヨガ (13:30～)	12  ※からだ コンディショニ ング (13:30～)	13 文の京 介護予防体操 (10:00～)	14  ※歌う会 (9:30～) 抽選8名	15  布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00～) 先着10名
16	17	18	19	20	21	22
16 	17 ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30～) (14:45～) 刺し子の会 (13:30～)	18  呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) 健康相談 (13:15～) ※寿カラオケ 教室 (13:30～)	19  ※からだ コンディショニ ング (13:30～)	20 文の京 介護予防体操 (10:00～)	21  ※じゅくり 歌いましょう 大石講師 (10:00～)抽選15名 脳トレ 麻生教室 (13:30～) ※ドコモ スマホ教室 (14:00～) 抽選5名	22  ※手芸の会 リボンフラワー 金子講師 (10:00～) 先着10名
23	24	25	26	27	28	29
23 	24 ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30～) (14:45～) 刺し子の会 (13:30～)	25  呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) Let's スマイル (13:30～)	26  ※からだ コンディショニ ング (13:30～)	27 文の京 介護予防体操 (10:00～)	28  ※歌う会 (9:30～) 抽選8名	29 
30 	31 ※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30～) (14:45～) 刺し子の会 (13:30～)	31 				

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