

文京福祉センター湯島 11月の予定で

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		 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~)	 ※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~)		 ※歌う会 (9:30~) 先着16名	 ※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 抽選12名
6	7	8	9	10	11	12
 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 グ (13:30~)	※文の京 介護予防体操 (10:00~) (11:00~)	 ※脳トレ 麻生教室 (13:30~)	
13	14	15	16	17	18	19
	※元気でいきいき教室 『かをりを 楽しむお香』 (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~) ※寿カラオケ 教室 (13:30~)	 ※高齢者 マッサージ サービス (10:00~) ※からだ コンディショニ グ (13:30~)	※文の京 介護予防体操 (10:00~) (11:00~)	 ※じっくり 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	 ※布ぞうりの会 中嶋講師 (10:00~) 先着10名
20	21	22	23	24	25	26
	※元気でいきいき教室 『かをりを 楽しむお香』 (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 グ (13:30~)	※文の京 介護予防体操 (10:00~) (11:00~)	 ※歌う会 (9:30~) 先着16名 ※脳トレ 麻生教室 (13:30~)	 ※手芸の会 和紙細工 中澤講師 (10:00~) 先着10名
27	28	29	30			
 シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15名 	※元気でいきいき教室 『かをりを 楽しむお香』 (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 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