

文京福祉センター湯島 12月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				文の京 介護予防体操 (10:00～)	 ※童謡と なつかしい 歌の会 榊原講師 (10:00～) 抽選15名	 ※折り紙の会 和田講師 (10:00～) 抽選12名
4	5	6	7	8	9	10
 写経・写仏 (14:00～) 当日先着8名	※元気でいきいき 教室 香りを楽しむお香 (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 (13:00～)	 ※からだ コンデ ショニング (13:30～)	文の京 介護予防体操 (10:00～)	 ※脳トレ 雀教室 (13:30～)	
11	12	13	14	15	16	17
	※元気でいきいき 教室 香りを楽しむお香 (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～) 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～)	 歌つ会 (9:30～) 当日先着16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
18	19	20	21	22	23	24
	※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 (13:00～)	 ※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～)	 歌つ会 (9:30～) 当日先着16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30～)	 クリスマス カード作り (10:00～) ※手芸の会 ハーダンガー 刺繍 岡山講師 (10:00～) 先着10名
25	26	27	28	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～)	 呼吸DE のびのび体操 (10:15～) (11:15～) Let's スマイル (13:30～)	 	休館日 	休館日 	休館日 

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 文京区本郷3-10-18 ☎03-3814-9245

ホームページ: <http://care-net.biz/13/yushima/>