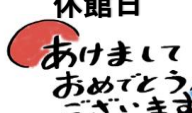









文京福祉センター湯島 1月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日 (1/3まで) 休館日  あけましておめでとうございます 休館日  休館日 			※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~) 当日先着順 16名	※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 抽選12名
8	9	10	11	12	13	14
 写経・写仏 (14:00~) 当日先着8名	新年の集い 新春コンサート (1)10:30~ (2)11:30~ ※当日30分 前より 先着順受付	※呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:15~) 呼吸でヨガ (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~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	※脳トレ麻雀 教室 (13:30~)	
15	16	17	18	19	20	21
	※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 ショニング (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	※歌う会 (9:30~) 当日先着順 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
22	23	24	25	26	27	28
	※元気で いきいき教室 (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~) 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~)	※童謡と なつかしい歌の 会 榊原講師 (10:00~) 抽選15名	※手芸の会 リボンフラワー 金子講師 (10:00~) 先着10名
29	30	31				
 シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15名	※元気で いきいき教室 (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~) ※寿カラオケ教室 (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