

文京福祉センター湯島 2月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			 ※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
5	6	7	8	9	10	11
 写経・写仏 (14:00～) 当 日先着8名	※元気でいきい 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～) 健康相談 (13:15～) ※寿カラオケ 教室 (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～)	 ※脳トレ 麻生教室 (13:30～) 中止	 
12	13	14	15	16	17	18
	※元気でいきい 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～) 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～)	 ※じっくり歌いましょ う 大石講師 (10:00～) 抽選12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
19	20	21	22	23	24	25
	※元気でいきい 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～) 健康相談 (13:15～) ※寿カラオケ 教室 (13:30～)	 ※からだ コンディショ ニング (13:30～)	飛び出す [おひなさま] 作り (13: 00～)	 ※歌う会 (9:30～) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻生教室 (13:30～) 中止	 ※和紙細工 中澤講師 (10:00～) 先着10名
26	27	28	29	30	31	32
	※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～)				

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