











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~)	※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