










文京福祉センター湯島 3月の予定です

※印 事前登録制

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|---------------------------|--|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  | | ※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 | ※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 抽選12名 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  | ※脳トレ筋レ 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~) | ※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~) | |  |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  | ※脳トレ筋レ 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~) | ※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~) | ※重謡と なつかしい 歌の会 神原講師 (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 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|  | 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~) | ※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 | ※ハーダン ガー刺繍 岡山講師 (10:00~) 先着10名 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
|  シネマ サロン湯島 (13:30~) 先着順15名  | ※脳トレ筋レ 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 ング (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