

# 文京福祉センター湯島 6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 榊原先生 (10:00~) 抽選25名	 ※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選 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 『スマホ講座』 (10:00~) ※脳トレ!筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) レクリエーション ルーム (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~) レクリエーシ ョンルーム (13:30~)	文の京 介護予防 体操 (10:00~)	 ※脳トレ 麻雀教室 (14:00~)	
11	12	13	14	15	16	17
	※元気でいきいき教室 『スマホ講座』 (10:00~) ※脳トレ!筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~)	 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~) 事前申込先着 10名
18	19	20	21	22	23	24
	※元気でいきいき教室 『スマホ講座』 (10:00~) ※脳トレ!筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~)	 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 ※脳トレ麻雀教室 (14:00~)	 ※手芸の会 和紙ちぎり絵 教室 (10:00~) 事前申込先着 10名
25	26	27	28	29	30	
	※元気でいきいき教室 『スマホ講座』 (10:00~) ※脳トレ!筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) レクリエーション ルーム (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~)	文の京 介護予防 体操 (10:00~)	 歌う会 (9:30~) 当日先着順16名	

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