

# 文京福祉センター湯島 11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~) レクリエー ションルーム (13:30~)	歌う会 (9:30~) 当日先着順 16名	※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選 12名
5	6	7	8	9	10	11
	※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~) ※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~) ※ピラティス (13:30~)	※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	
12	13	14	15	16	17	18
	※元気でいきいき教 室「英会話」 (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~)	※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~) レクリエー ションルーム (13:30~)	※じっくり 歌いましょう 大石講師 (10:00~) 抽選25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
19	20	21	22	23	24	25
	※元気でいきいき教 室「英会話」 (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~) ※寿カラオケ 教室 (13:30~)	※からだ コンディショ ニング (13:30~)	※ピラティス (13:30~) レクリエー ションルーム (13:30~)	歌う会 (9:30~) 当日先着順 16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	※手芸の会 紙バンドクラフト 田所講師 平田講師 (10:00~) 事前申込先着 10名
26	27	28	29	30		
	※元気でいきいき教 室「英会話」 (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~) 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~)		

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