

文京福祉センター湯島 12月の予定です

※印 事前登録制

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					 ※重謡となつかしい歌の会 榊原講師 (10:00~) 抽選25名	 ※折り紙の会 和田講師 (10:00~) 事前申込抽選16名
3	4	5	6	7	8	9
 写経・写仏 (14:00~) 当日先着8名	※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~) レクリエーションルーム (13:30~) 囲碁サロン (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~)	 ※からだコンデショニング (13:30~)	文の京 介護予防体操 (10:00~)	 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	 レクリエーションルーム (13:30~)
10	11	12	13	14	15	16
	※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~) 囲碁サロン (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~)	 歌う会 (9:30~) 当日先着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
17	18	19	20	21	22	23
 クリスマスコンサート (14:00~)	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 囲碁サロン (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~)	 歌う会 (9:30~) 当日先着16名 ※脳トレ 麻雀教室 (13:30~)	 ※手芸の会 ソープカービング 丹後講師 (10:00~) 事前申込先着10名
24	25	26	27	28	29	30
	※脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! (13:30~) (14:45~) 囲碁サロン (13:30~)	 呼吸DE のびのび体操 (10:15~) (11:15~) Let's スマイル (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~) ※ピラティス (13:30~)	休館日 	休館日 31/日 休館日 

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 文京区本郷3-10-18 ☎03-3814-9245

ホームページ: <http://care-net.biz/13/yushima/>