

文京福祉センター江戸川橋 7月予定表

* **太字**になっているプログラムに関しては、**費用**がかかります。詳細はチラシ等をご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
7/30	7/31					1
	デイサービス (9:15~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)		 ✕作る会 ◎輪投げ 歌う会♪ ☆折紙の会 どなたでも参加できます		文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 	*スポーツ 吹矢教室 (10:30~)
2	3	4	5	6	7	8
	デイサービス (9:15~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	✕作る会 (10:00~) からだ コンディショニング (10:30~) デイサービス (13:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~ 将棋交流会 (9:30~)	リフレッシュ UP体操* (10:30~) *脳トレ まーじゃんサロン (① 10:00~ ② 13:30~)	
9	10	11	12	13	14	15
大人の塗り絵の会* (13:30~)	デイサービス (9:15~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) 健康相談 (13:15~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (10:00~) からだ コンディショニング (10:30~) デイサービス (13:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~	リフレッシュ UP体操* (10:30~) 脳トレ 麻雀教室* (初級 10:00~ 中級 13:00~)	*スポーツ 吹矢教室 (10:30~)
16	17	18	19	20	21	22
	デイサービス (9:15~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	✕作る会 (10:00~) からだ コンディショニング (10:30~) デイサービス (13:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~	リフレッシュ UP体操* (10:30~) *脳トレ まーじゃんサロン (① 10:00~ ② 13:30~)	LIEN クッキング* (10:30~)
23	24	25	26	27	28	29
縁が和 café* (10:00~) 大人の塗り絵の会* (13:30~)	デイサービス (9:15~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (10:00~) からだ コンディショニング (10:30~) デイサービス (13:30~) 写経会* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~	リフレッシュ UP体操* (10:30~) 脳トレ 麻雀教室* (初級 10:00~ 中級 13:00~) 健康相談 (13:15~) シネマサロン (14:00~)	*みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~)

開館時間：9時～21時30分

休館日：年末年始

♻️一般入浴：月～土 12時～16時まで



文京福祉センター江戸川橋

03-5940-2901

<http://care-net.biz/13/lien/>

