


10月 文京福祉センター江戸川橋 10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
1	2	3	4	5	6	7
 コーヒーの日	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~)	✂作る会 (10:00~) からだ コンデイショング (10:30~) デイサービス (13:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズミトレ* 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 (①10:00~ ②13:30~)	*スポーツ 吹矢教室 (10:30~)
8	9	10	11	12	13	14
大人の塗り絵の会* (13:30~)	シナプソロジー 爽快脳若返り講座* (10:30~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)  体育の日	◎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 コンデイショング (10:30~) デイサービス (13:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズミトレ* 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~)	鉄道の日 
15	16	17	18	19	20	21
 きのこの日	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~)	高齢者マッサージ サービス* (10:00~ 16:00) ✂作る会 (10:00~) からだ コンデイショング (10:30~) デイサービス (13:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズミトレ* 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 (①13:30~)	*スポーツ 吹矢教室 (10:30~) LIEN クッキング* (10:30~)
22	23	24	25	26	27	28
縁が和 cafe* (10:00~) 大人の塗り絵の会* (13:30~)	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~) からだコンデイショング (10:30~) *跡見学園 第二回お食事会 (11:00~) デイサービス (13:30~) 写経会* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズミトレ* 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~)	*みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~)
29	30	31				
インターネット HAPPY BIRTHDAY	リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~)		 ✂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 

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/>

