

・老人福祉センター

・地域福祉振興施設

文京福祉センター江戸川橋

きずな

35号

平成30年1月 吉日 発行

〒112-0006 東京都文京区小日向2丁目16番地15号

TEL: 03-5940-2901 FAX: 03-5940-2902

メール: arai@team-lien.com ホームページ: <http://care-net.biz/13/lien/>



あなたの"思い"をカタチに



体操

《リフレッシュUP体操》

☆当日、自由参加の軽体操

※先着受付となります

【日時】毎週月曜 13:30~

毎週金曜 10:30~

※体操が無い日もあります

【内容】主にイスに座って行います

【費用】300円

体操

《脳トレ 筋トレ リズムトレ》

☆各グループ定員20名 登録制

【日時】毎週木曜 4グループ制

①9:30~②10:45~③13:15~④14:30~

【内容】イスやマット、ステップ台等

を使用した総合的な体操です

【費用】300円 (参加時お支払)

学び

《和太鼓教室》

☆プロが教える本格的教室

定員18名 (事前登録制)

【日時】隔週水曜 (チラシで確認を)

10:00~11:30

【費用】1500円 (毎回)



身体を動かしたい

新しく何かを始めたい

ゆっくり過ごしたい

交流 《リフレッシュルーム》

【利用時間】毎日:9時~17時

・テレビ、本、雑誌

・マッサージチェア

・給茶器

・囲碁&将棋

・入浴サービス (12時~16時)

※入浴は健康相談を受け認められた方



交流

《麻雀教室 (初/中級)》

☆プロが教える麻雀教室!

定員20名 (事前登録制)

【日時】隔週金曜 (チラシで確認を)

初級 10:00~ 中級 13:00~

【費用】1500円 (参加時お支払)



交流

《なごやかクラブ》

☆調理/手工芸/映画/脳トレ

毎回異なるテーマを実施

定員12名 (事前登録制)

※参加要件あり (チラシで確認を)

【日時】毎週火曜 10:00~

【費用】500円 (毎回参加時支払)

+実費がかかることあり



教養

《元気でいきいき教室》

☆様々なテーマの全5回教室

昨年は...七宝、英会話、和太鼓、仏像

【日時】テーマ毎に異なります

※区報、チラシで確認を

【費用】500円~ (参加時お支払)

交流

《大人の塗り絵の会》

☆申込不要、当日の自由参加

「何もかも忘れるくらいに熱中する」

【日時】第2, 4日曜日

13:30~15:00

【費用】200円~ (参加時お支払)



この他にもスポーツ吹矢教室、ガーデニング講座、シネマサロン、体操などがございます。お気軽にお問合せください