








# 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
1	2	3	4	5	6	7
大人の塗り絵の会* (13:30~)	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~)  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~)	和太鼓教室* (10:00~)  ✕作る会 (10:00~)  からだ コンデイショング (10:30~)	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 (①10:00~ ②13:30~)	*スポーツ 吹矢教室 (10:00~)  セカンドステージ サポート・ゼミ (13:00~)
8	9	10	11	12	13	14
	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~)  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♪ (9:30~)  からだ コンデイショング (10:30~)	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~)	*LIEN クッキング (10:30~)
15	16	17	18	19	20	21
大人の塗り絵の会* (13:30~)	*ブレスヨガ 講師先生の日プログラム (10:30~)  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~)  寿カラオケ教室* (13:30~)	和太鼓教室* (10:00~)  ✕作る会 (10:00~)  からだ コンデイショング (10:30~)	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 (①10:00~ ②13:30~)	*スポーツ 吹矢教室 (10:00~)  産後ママのための 体ケア教室* (10:00~)  セカンドステージ サポート・ゼミ (13:00~)
22	23	24	25	26	27	28
縁が和café* (夏祭り) (10:00~)	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~)  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♪ (9:30~)  からだ コンデイショング (10:30~)  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~  リアン食堂 (17:30~)	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~) シネマサロン江戸川橋 (14:00~)	*みんなで 歌いましょう♪ (10:00~)  ガーデニング 講座* (13:30~)  セカンドステージ サポート・ゼミ (13:00~)
29	30	31				
カブラで チャレンジ* (10:00~)	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~)  リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~)		文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 	 ✕作る会  ◎輪投げ  歌う会♪ ☆折紙の会 どなたでも参加できます	

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/>

