


10月 文京福祉センター江戸川橋 10月予定表

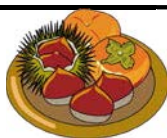
* **太字**になっているプログラムに関しては、費用がかかります。詳細はチラシ等をご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 	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~) コントラクト ブリッジ教室* (10:00~)	和太鼓教室* (10:00~) ✕作る会 (10:00~) からだ コンディショニング (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~) 落語会 (13:30~)
7	8	9	10	11	12	13
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~) 健康相談 (13:15~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンディショニング (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~) セカンドステージ サポート・ゼミ (13:00~)
14	15	16	17	18	19	20
鉄道の日 	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~) コントラクト ブリッジ教室* (10:00~)	高齢者マッサージ サービス* (10:00~) 和太鼓教室* (10:00~) ✕作る会 (10:00~) からだコンディショニング (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~)
21	22	23	24	25	26	27
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~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンディショニング (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~)
28	29	30	31			
縁が和 café* (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~)	からだ コンディショニング (10:30~)	✕作る会 ◎輪投げ 歌う会♪ ☆折紙の会 どなたでも参加できます		

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/>

