

11月 文京福祉センター江戸川橋 11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
 ✂作る会 ◎輪投げ 歌う会♪ ☆折紙の会 どなたでも参加できます				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～)
4	5	6	7	8	9	10
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～)	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～		福祉センター 祭り 
11	12	13	14	15	16	17
福祉センター 祭り 	リフレッシュ UP体操* (13:30～)	◎輪投げ (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～)	*スポーツ 吹矢教室 (10:00～) *LIEN クッキング (10:30～) セカンドステージ サポート・ゼミ (13:00～)
18	19	20	21	22	23	24
シニア ボランティア講座 (9:00～) 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～)	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～) 元気でいきいき教室 「社交ダンス講座」* (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 まーじゃんサロン (①10:00～ ②13:00～) 健康相談 (13:15～) 講師先生の日プログラム* (13:30～)	*みんなで 歌いましょう♪ (10:00～) ガーデニング 講座* (13:30～)
25	26	27	28	29	30	
シニア ボランティア講座 (9:00～)	囲碁交流会 (9:30～) 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～) 元気でいきいき教室 「社交ダンス講座」* (14:00～) 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～) シネマサロン 江戸川橋 (14:00～)	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/>

