

4月 文京福祉センター江戸川橋 4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
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	✂作る会 (10:00~) 和太鼓教室* (10:00~) からだ コンテ イソニング* (10:30~)	4月2日  国際こどもの本の日	リフレッシュ UP体操* (10:30~) *脳トレ まーじゃんサロン (1)10:00~ (2)13:30~	*スポーツ 吹矢教室 (10:00~)	
5	6	7	8	9	10	11
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~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンテ イソニング* (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!* ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:00~	リフレッシュ UP体操* (10:30~) 脳トレ 麻雀教室* (初級10:00~ 中級10:00~)	4月11日  Guts!! ガッツポーズの日
12	13	14	15	16	17	18
4月12日  パンの記念日	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~) 健康相談 (13:15~) ☆折紙の会 (13:30~)	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~) からだコンテ イソニング* (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!* ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:30~	リフレッシュ UP体操* (10:30~) *脳トレ まーじゃんサロン (1)10:00~ (2)13:30~	*スポーツ 吹矢教室 (10:00~)
19	20	21	22	23	24	25
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~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンテ イソニング* (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 13:30~	リフレッシュ UP体操* (10:30~) 脳トレ 麻雀教室* (初級10:00~ 中級10:00~) 健康相談 (13:15~)	*みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) *LIEN クッキング (10:30~) ガーデニング 講座* (13:30~)
26	27	28	29	30		
緑が和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~) なごやかクラブ* (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~)	からだ コンテ イソニング* (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!* ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:30~	 春...だにやあ	

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/>

