

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
 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			脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 元気でいきいき教室 「鍵盤ハーモニカ 講座」* (14:00~)	リフレッシュ UP体操* ① 10:30~ ② 11:30~ *オンラインサロン (麻雀・囲碁・将棋) ① 10:00~ ② 13:30~	*スポーツ 中止 (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* ① 13:30~ ② 14:30~	◎輪投げ& ポッチャ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) *寿カラオケ教室 中止 (13:30~)	和太鼓教室* (10:00~) ✕作る会 (10:00~) からだコンデイオニング* (10:30~) ポッチャ体験会* (13:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 元気でいきいき教室 「鍵盤ハーモニカ 講座」* (14:00~)	リフレッシュ UP体操* ① 10:30~ ② 11:30~ 脳トレ 麻雀* 中止 (初級10:00~ 中級10:00~) NTTドコモ 出張スマホ教室 (14:00~)	落語会 (13:30~)
11	12	13	14	15	16	17
和紙ちぎり絵 教室* (13:30~)	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~) リフレッシュ UP体操* ① 13:30~ ② 14:30~	◎輪投げ& ポッチャ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) 健康相談 (13:15~) ☆折紙の会 (13:30~)	インターネット よろず相談所 (10:00~) からだ コンデイオニング* (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 元気でいきいき教室 「鍵盤ハーモニカ 講座」* (14:00~)	リフレッシュ UP体操* ① 10:30~ ② 11:30~ *オンラインサロン (麻雀・囲碁・将棋) ① 10:00~ ② 13:30~	*スポーツ 中止 (10:00~) *LINE 中止 (13:30~)
18	19	20	21	22	23	24
大人の塗り絵の会* (13:30~) オリジナル マスクを作ろう (14:00~)	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~) リフレッシュ UP体操* ① 13:30~ ② 14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) *寿カラオケ教室 中止 (13:30~)	和太鼓教室* (10:00~) ✕作る会 (10:00~) からだ コンデイオニング* (10:30~)	7月22日  下駄の日	リフレッシュ UP体操* ① 10:30~ ② 11:30~ 脳トレ* 中止 (初級10:00~ 中級10:00~) 健康相談 (13:15~) *Let'sステップ (13:30~)	ガーデニング 講座* (13:30~)
25	26	27	28	29	30	31
ポッチャ大会* (10:00~) スマホ勉強会* (14:00~)	リフレッシュ UP体操* ① 13:30~ ② 14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~)	インターネット よろず相談所 (10:00~) からだ コンデイオニング* (10:30~) 写経会* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~	リフレッシュ UP体操* ① 10:30~ ② 11:30~ *オンラインサロン (麻雀・囲碁・将棋) ① 10:00~ ② 13:30~	*みんなで 歌いませ〜ん♪ (10:00~) シネマサロン 江戸川橋 (14:00~)

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（予約制）



文京福祉センター江戸川橋

03-5940-2901

<http://care-net.biz/13/lien/>

