

12月 文京福祉センター江戸川橋 12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		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 イヨコング (10:30~) 「ソフトダンス エクササイズ」* (14:00~)	筋トレ! 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* ①10:30~ ②11:30~ *オンラインサロン (麻雀・囲碁・将棋) ①10:00~ ②13:30~	*吹奏 教室 中止 (10:00~)
5	6	7	8	9	10	11
奇術の日 ワンツースリー マジシャン公演	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~) リフレッシュ UP体操* ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~)	歌う会 ♪ (10:00~) からだ コンテ イヨコング* (10:30~) 元気でいきいき教室 「ソフトダンス エクササイズ」* (14:00~)	筋トレ! 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* ①10:30~ ②11:30~ まーじゃん サロン* (10:00~)	*LIFE クラブ 中止 (10:30~)
12	13	14	15	16	17	18
和紙ちぎり絵 教室* (13:30~) 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* ①13:30~ ②14:30~	◎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 イヨコング (10:30~)	筋トレ! 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* ①10:30~ ②11:30~ *オンラインサロン (麻雀・囲碁・将棋) ①10:00~ ②13:30~	*吹奏 教室 中止 (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~)
19	20	21	22	23	24	25
クリスマス会 (14:00~)	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~) リフレッシュ UP体操* ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~)	歌う会 ♪ (10:00~) からだ コンテ イヨコング* (10:30~) 写経会* (14:00~)	筋トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ *オンライン クリスマス会 (13:00~)	リフレッシュ UP体操* ①10:30~ ②11:30~ まーじゃん サロン* (10:00~) 健康相談 (13:15~)	*みんなで 歌いましょう (10:00~)
26	27	28	29	30	31	
縁が和 café* (10:00~) 大人の 塗り絵の会* (13:30~) スマホ勉強会* (14:00~) *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* ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~)	休館日 	休館日 	休館日 	

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/>

