

# 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
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			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* ①10:00~ ②13:30~	*e-スポーツ (10:00~)
4	5	6	7	8	9	10
奇術の日 ワンツースリー マジシャン公演 (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~)	高齢者マッサージ サービス* (10:00~) 和太鼓教室* (経験者 9:30~ 初心者11:15~) ✂作る会 (10:00~) からだコンテ イヨング* (10:30~)	筋トレ 筋トレ リズムトレ* ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 殺陣教室* ①16:30~ ②18:00~	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) (10:00~) *NTTドコモ スマホ教室 (14:00~)	*LIFN 中止 (10:30~)
11	12	13	14	15	16	17
和紙ちぎり絵 教室* (13:30~) 大人の塗り絵の会* (13:30~)	インターネット よろず相談所 (10:00~) 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~) 健康相談 (13:15~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会 (9:30~) からだ コンテ イヨング* (10:30~)	筋トレ 筋トレ リズムトレ* ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 殺陣教室* ①16:30~ ②18:00~	リフレッシュ UP体操* ①10:30~ ②11:30~ まーじゃんサロン* ①10:00~ ②13:30~	*e-スポーツ (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~)
18	19	20	21	22	23	24
縁が和 café* (10:00~) 大人の塗り絵の会* (13:30~) スマホ勉強会* (14:00~) *クリエイ ワークス (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~)	高齢者マッサージ サービス* (10:00~) 和太鼓教室* (経験者 9:30~ 初心者11:15~) ✂作る会 (10:00~) からだコンテ イヨング* (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 (10:00~) 健康相談 (13:15~) *NTTドコモ スマホ教室 (14:00~)	*みんなで 歌いましょう (10:00~) *クリエイ ワークス 冬季スペシャル (14:00~)
25	26	27	28	29	30	31
クリスマス会 (14:00~)	インターネット よろず相談所 (10:00~) 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~)	歌う会 (9:30~) からだ コンテ イヨング* (10:30~) 写経会* (14:00~)	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/>

