

# 文京福祉センター江戸川橋 月間予定表

住所：文京区小日向2-16-15 TEL：03-5940-2901



公式ホームページ  
QRコード



6  
-2024-



日	月	火	水	木	金	土
						1 ベーゴマで遊ぼう 10:00~
2 手芸の広場 10:00~ *大人の塗り絵 13:30~	3 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *リフレッシュUP体操 ①13:30~ ②14:30~	4 輪投げ 10:00~ *ほがらかクラブ 10:00~ *寿カラオケ教室 13:30~	5 *和太鼓教室 経験者 9:30~ 初心者 11:15~ *高齢者 マッサージサービス 10:00~ からだ コンディショニング 10:30~	6 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~	7 *まーじゃん サロン ①10:00~ ②13:30~ *リフレッシュUP体操 ①10:30~ ②11:30~	8 
9 *切り紙で遊ぼう 13:30~	10 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ ITよろず相談所 10:00~ *リフレッシュUP体操 ①13:30~ ②14:30~	11 輪投げ 10:00~ *ほがらかクラブ 10:00~ 健康相談 13:15~ 折紙の会 13:30~	12 歌う会 9:00~ からだ コンディショニング 10:30~	13 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ *俳句講座 14:00~	14 *麻雀教室 10:00~ *リフレッシュUP体操 ①10:30~ ②11:30~ *スマホ教室 14:00~ *ウォーキング 14:00~	15 ベーゴマで遊ぼう 10:00~
16 手芸の広場 10:00~ *大人の塗り絵 13:30~	17 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *リフレッシュUP体操 ①13:30~ ②14:30~	18 輪投げ 10:00~ *ほがらかクラブ 10:00~ *寿カラオケ教室 13:30~ お食事の よろず相談 14:00~	19 *和太鼓教室 9:30~/11:45~ *高齢者 マッサージサービス 10:00~ からだ コンディショニング 10:30~	20 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ *俳句講座 14:00~	21 *まーじゃん サロン ①10:00~ ②13:30~ *リフレッシュUP体操 ①10:30~ ②11:30~ *ウォーキング 14:00~	22 
23 	24 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ ITよろず相談所 10:00~ *リフレッシュUP体操 ①13:30~ ②14:30~	25 輪投げ 10:00~ 折紙の会 13:30~	26 歌う会 9:00~ *写経会 14:00~	27 将棋交流会 9:30~ *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~	28 *麻雀教室 10:00~ 健康相談 13:15~ *ウォーキング 14:00~ *スマホ教室 14:00~	29 *みんなで 歌いましょう♪ 10:00~ *ディスコホール 14:00~
30 *クリエイティブワークス 14:00~						

\*印の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。

開館時間 9:00~21:30 休館日 年末年始 ☺ 一般入浴 月~土 12:00~16:00