

# 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



7  
-2024-



日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

<p>30</p>	<p>1</p> <p>*英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~</p> <p>*リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~</p>	<p>2</p> <p>輪投げ 10:00~</p> <p>*ほがらかクラブ 10:00~</p> <p>*寿カラオケ教室 13:30~</p>	<p>3</p> <p>*和太鼓教室 経験者 9:30~ 初心者 11:15~</p> <p>からだ コンディショニング 10:30~</p>	<p>4</p> <p>*脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~</p>	<p>5</p> <p>*まーじゃん サロン ①10:00~ ②13:30~</p> <p>*リフレッシュ UP体操 ①10:30~ ②11:30~</p> <p>*書道教室 *ウォーキング 14:00~ 14:00~</p>	<p>6</p> <p>ベーゴマで 遊ぼう 10:00~</p> <p>落語会 13:30~</p>
<p>7</p> <p>手芸の広場 10:00~</p> <p>*大人の塗り絵 13:30~</p> <p>*ボイトレ 19:00~</p>	<p>8</p> <p>*英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~</p> <p>ITよろず相談所 10:00~</p> <p>*リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~</p>	<p>9</p> <p>輪投げ 10:00~</p> <p>*ほがらかクラブ 10:00~</p> <p>健康相談 13:15~</p> <p>折紙の会 13:30~</p>	<p>10</p> <p>歌う会 9:00~</p> <p>からだ コンディショニング 10:30~</p>	<p>11</p> <p>*脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~</p> <p>*俳句講座 13:30~</p>	<p>12</p> <p>*麻雀教室 10:00~</p> <p>*リフレッシュ UP体操 ①10:30~ ②11:30~</p> <p>*スマホ教室 14:00~</p> <p>*ウォーキング 14:00~</p>	<p>13</p>
<p>14</p> <p>*ちぎり絵教室 13:30~</p>	<p>15</p> <p>*Let's ステップ 10:30~</p> <p>*リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~</p>	<p>16</p> <p>輪投げ 10:00~</p> <p>*ほがらかクラブ 10:00~</p> <p>*寿カラオケ教室 13:30~</p> <p>お食事の よろず相談 14:00~</p>	<p>17</p> <p>*和太鼓教室 経験者 9:30~ 初心者 11:15~</p> <p>からだ コンディショニング 10:30~</p>	<p>18</p> <p>*脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~</p>	<p>19</p> <p>*まーじゃん サロン ①10:00~ ②13:30~</p> <p>*リフレッシュ UP体操 ①10:30~ ②11:30~</p> <p>*書道教室 14:00~</p>	<p>20</p> <p>ベーゴマで 遊ぼう 10:00~</p> <p>*リアン クッキング 10:30~</p>
<p>21</p> <p>手芸の広場 10:00~</p> <p>*大人の塗り絵 13:30~</p> <p>*ボイトレ 19:00~</p>	<p>22</p> <p>*英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~</p> <p>ITよろず相談所 10:00~</p> <p>*リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~</p>	<p>23</p> <p>輪投げ 10:00~</p> <p>*ほがらかクラブ 10:00~</p> <p>折紙の会 13:30~</p>	<p>24</p> <p>歌う会 9:00~</p> <p>からだ コンディショニング 10:30~</p> <p>*写経会 14:00~</p>	<p>25</p> <p>*脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~</p> <p>*俳句講座 13:30~</p>	<p>26</p> <p>*麻雀教室 10:00~</p> <p>*リフレッシュ UP体操 ①10:30~ ②11:30~</p> <p>健康相談 13:15~</p> <p>*スマホ教室 14:00~</p>	<p>27</p> <p>*みんなで 歌いましょう♪ 10:00~</p> <p>*シネマサロン 13:30~</p>
<p>28</p> <p>*裂き編みの コースターづくり 13:30~</p>	<p>29</p> <p>*英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~</p> <p>*リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~</p>	<p>30</p> <p>輪投げ 10:00~</p>	<p>31</p> <p>からだ コンディショニング 10:30~</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

\*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