

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



10
-2024-



日	月	火	水	木	金	土
29 	30 	1 輪投げ 10:00~	2 *和太鼓教室 経験者 9:30~ 初心者 11:15~ 高齢者マッサージ 10:30~ からだ コンディショニング 10:30~	3 	4 *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~	5 セカンドステージ サポートゼミ 13:30~
6 臨時 休館日 15:00~ 通常開館	7 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~	8 輪投げ 10:00~ *ほがらかクラブ 10:00~ 折紙の会 13:30~ 健康相談 13:15~	9 歌う会 9:00~ からだ コンディショニング 10:30~	10 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ *俳句講座 13:30~	11 *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~ *書道教室 14:00~	12 高齢者施設 ボランティア講座 9:00~
13 手芸の 広場 10:00~ *切り絵で あそぼう 13:30~ *大人の塗り絵 13:30~ ITよろず相談所 10:00~	14 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *呼吸DEヨガ 10:30~ *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~	15 輪投げ 10:00~ *ほがらかクラブ 10:00~ お食事の よろず相談 14:00~	16 *和太鼓教室 経験者 9:30~ 初心者 11:15~ 高齢者マッサージ 10:30~ からだ コンディショニング 10:30~	17 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ *俳句講座 13:30~	18 *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~	19 高齢者施設 ボランティア講座 9:00~
20 手芸の広場 10:00~	21 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~	22 輪投げ 10:00~ *ほがらかクラブ 10:00~ 折紙の会 13:30~	23 歌う会 9:00~ からだ コンディショニング 10:30~ *写経会 14:00~	24 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ *俳句講座 13:30~	25 *麻雀教室 10:00~ *リフレッシュ UP体操 ①10:30~ ②11:30~ 健康相談 13:15~ *スマホ教室 14:00~	26 *書道教室 14:00~
27 *ガラス絵 10:00~ *みんなで 歌いましょう♪ 10:00~ *大人の塗り絵 13:30~	28 *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~	29 輪投げ 10:00~	30 からだ コンディショニング 10:30~	31 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~	1 ※開催日時は状況に 応じて変更になる 場合がございます。 あらかじめご了承下さい。 	2

*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