

# 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



6  
-2025-



公式ホームページ  
QRコード

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

1 手芸の広場 10:00~ *大人の塗り絵 13:30~	2 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~	3 輪投げ 10:00~ *ほがらかクラブ 10:00~ *寿カラオケ教室 13:30~	4 *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~	5 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~	6 *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~	7 *バリアフリー ディスコホール 13:30~ ※開始30分は ディスコダンスの ワークショップ *書道教室 14:00~
8 *切り絵で あそぼう 13:30~	9 *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~	10 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~	11 歌う会 9:00~ からだ コンディショニング 10:30~	12 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ *俳句講座 13:30~	13 *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~	14 水無月 *元気で いきいき教室 14:00~
15 手芸の広場 10:00~ *大人の塗り絵 13:30~	16 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~	17 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~	18 *和太鼓教室 経験者 9:30~ 初心者 11:15~ からだ コンディショニング 10:30~	19 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~	20 *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~ *書道教室 14:00~	21 *元気で いきいき教室 14:00~
22 *クリエイト ワークス 14:00~	23 *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~	24 輪投げ 10:00~ 折紙の会 13:30~	25 歌う会 9:00~ BFCボランティア 10:00~ *写経会 14:00~	26 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~ *俳句講座 13:30~	27 *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~	28 *みんなで 歌いましょう♪ 10:00~ *元気で いきいき教室 14:00~
29 	30 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~	1 	2 	3 	4 	5 
※開催日時は状況に応じて変更となる場合がございます。あらかじめご了承下さい。						

\*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