

# 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  
-2025-



日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 手芸の広場 10:00～  *大人の塗り絵 13:30～	<b>2</b> *英会話教室 ①9:15～ ②11:00～ ③13:30～  *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	<b>3</b> 輪投げ 10:00～  *ほがらかクラブ 10:00～  *寿カラオケ教室 13:30～	<b>4</b> *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～	<b>5</b> *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～	<b>6</b> *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～	<b>7</b> *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～
<b>8</b> *切り絵で あそぼう 13:30～  BFCボランティア 10:00～	<b>9</b> *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～	<b>10</b> 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～	<b>11</b> 歌う会 9:00～  からだ コンディショニング 10:30～	<b>12</b> *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～  *俳句講座 13:30～	<b>13</b> *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～	<b>14</b>   *元気で いきいき教室 14:00～
<b>15</b> 手芸の広場 10:00～  *大人の塗り絵 13:30～	<b>16</b> *英会話教室 ①9:15～ ②11:00～ ③13:30～  *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	<b>17</b> 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～	<b>18</b> *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～	<b>19</b> *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～	<b>20</b> *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～	<b>21</b>   *元気で いきいき教室 14:00～
<b>22</b> *クリエイト ワークス 14:00～	<b>23</b> *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～	<b>24</b> 輪投げ 10:00～  折紙の会 13:30～	<b>25</b> 歌う会 9:00～  BFCボランティア 10:00～  *写経会 14:00～	<b>26</b> 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～	<b>27</b> *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～	<b>28</b> *みんなで 歌いましょう♪ 10:00～  *元気で いきいき教室 14:00～
<b>29</b> 	<b>30</b> *英会話教室 ①9:15～ ②11:00～ ③13:30～  *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 

※開催日時は状況に応じて変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

\*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