

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



9
-2025-



公式ホームページ
QRコード

日	月	火	水	木	金	土
31 	1 *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~ *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~	2 輪投げ 10:00~ *ほがらかクラブ 10:00~	3 *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 10:00~	4 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~	5 *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~	6  *書道教室 14:00~ *元気でいきいき教室 14:00~
7 手芸の広場 10:00~ *大人の塗り絵 13:30~ *BFCボランティア 10:00~	8 *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~	9 輪投げ 10:00~ *ほがらかクラブ 10:00~ 健康相談 13:15~ セカンドステージ サポートゼミ 13:30~	10 歌う会 9:00~ からだ コンディショニング 10:00~ 折紙の会 13:30~	11 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ *俳句講座 13:30~	12 *リフレッシュ UP体操 ①10:30~ ②11:30~ *スマホ教室 14:00~ *元気でいきいき教室 14:00~	13 
14 	15 敬老会 10:00~ *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~	16 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~	17 からだ コンディショニング 10:00~	18 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~	19 *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~	20 *LIENクッキング 10:30~ *書道教室 14:00~
21 手芸の広場 10:00~ *大人の塗り絵 13:30~ *ちぎり絵教室 13:30~	22 *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~	23 輪投げ 10:00~ 折紙の会 13:30~ *写経会 14:00~	24 歌う会 9:00~ *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 10:00~ *BFCボランティア 10:00~	25 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ *俳句講座 13:30~	26 *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~	27 *みんなで 歌いましょう♪ 10:00~ シネマサロン 13:30~ *元気でいきいき教室 14:00~
28 *クリエイ ワークス 14:00~	29 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~	30 輪投げ 10:00~ セカンドステージ サポートゼミ 13:30~	1 	2	3	4

*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