

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
-2025-



日

月

火

水

木

金

土

*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。



1

からだ
コンディショニング
10:00~

2

*エステ体験
10:00~

3

*リフレッシュ
UP体操
①10:30~
②11:30~
*まーじゃん
サロン
①10:00~
②13:30~

4

ディスコホール
10:00~
セカンドステージ
サポートゼミ
13:30~

5

15時まで
臨時休館
(15時以降
は開館)

6 *英会話教室
①9:15~
②11:00~
③13:30~
*リフレッシュ
UP体操
①13:30~
②14:30~

7

輪投げ
10:00~
*BFCボランティア
10:00~

8

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~

9

*脳トレ! 筋トレ!
リズムトレ!
① 9:45~
②11:15~
③13:30~
*俳句講座
13:30~

10

*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~

11

高齢者施設
ボランティア講座
10:00~

12

手芸の広場
10:00~
*切り紙で遊ぼう
13:30~
祝日プログラム
10:30~
ITよろず相談所
10:00~

13

*英会話教室
①9:15~
②11:00~
③13:30~
*リフレッシュ
UP体操
①13:30~
②14:30~

14

輪投げ
10:00~
*ほがらかクラブ
10:00~
健康相談
13:15~
折紙の会
13:30~

15

からだ
コンディショニング
10:00~
*写経会
14:00~

16

*脳トレ! 筋トレ!
リズムトレ!
① 9:45~
②11:15~
③13:30~

17

*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~

18

高齢者施設
ボランティア講座
10:00~

19

手芸の広場
10:00~
*大人の塗り絵
13:30~

20

*英会話教室
①9:15~
②11:00~
③13:30~
*リフレッシュ
UP体操
①13:30~
②14:30~

21

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~

22

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~

23

*脳トレ! 筋トレ!
リズムトレ!
① 9:45~
②11:15~
③13:30~
*俳句講座
13:30~

24

*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~

25



26

*みんなで
歌いましょう♪
10:00~
*大人の塗り絵
13:30~
*クリエイト
ワークス
14:00~

27*

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~

28

輪投げ
10:00~
折紙の会
13:30~

29

からだ
コンディショニング
10:00~

30

*脳トレ! 筋トレ!
リズムトレ!
① 9:45~
②11:15~
③13:30~

31



1



*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 湯一般入浴 月~土 12:00~16:00