

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



2
-2026-



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 *ほがらかクラブ 10:00～ 輪投げ 10:00～	4 *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～ 高齢者マッサージ 10:30～	5 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～	6 *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～	7 如月 *元気で いきいき教室 13:30～ *書道教室 14:00～
8 *切り紙で遊ぼう 13:30～ *BFCボランティア 10:00～	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 *ほがらかクラブ 10:00～ 輪投げ 10:00～ 健康相談 13:15～ 折紙の会 13:30～	11 歌う会 9:00～ からだ コンディショニング 10:00～ *ゆったり 気功太極拳 14:00～	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～	14 福 *元気で いきいき教室 14:00～ *スマホ教室 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 *ほがらかクラブ 10:00～ 輪投げ 10:00～ 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 10:00～	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～	21 *モーニング ディスコ 10:00～ *歌謡曲の 語らい 14:00～ *書道教室 14:00～
22 *クリエイト ワークス 14:00～	23 ITよろず相談所 10:00～ *Let'sステップ 10:30～ *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～ からだ コンディショニング 10:00～ *BFCボランティア 10:00～ *写経会 14:00～	26 *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～ *書道教室 14:00～	28 *みんなで 歌いましょう♪ 10:00～

※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