

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



4

-2026-



日	月	火	水	木	金	土
29 	30 	31 	1 高齢者マッサージ 10:00～ からだ コンディショニング 10:00～	2 	3*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～	4 
5 手芸の広場 10:00～ *大人の塗り絵 13:30～	6 *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	7 ボッチャ 10:00～ 輪投げ 10:00～ *寿カラオケ教室 13:30～	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～ *気功太極拳 14:00～	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 
12 *切り絵で あそぼう 13:30～ *BFCボランティア 10:00～	13*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～	14 ボッチャ 10:00～ 輪投げ 10:00～ *なごやかサロン 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～ *書道教室 14:00～	18 *バリアフリー ディスコホール 13:30～
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 ボッチャ 10:00～ 輪投げ 10:00～ *ほがらか食卓会 11:00～ *寿カラオケ教室 13:30～	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～	25 *みんなで 歌いましょう♪ 10:00～
26 *アートサロン 13:30～	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 ボッチャ 10:00～ 輪投げ 10:00～ *なごやかサロン 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～	1*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