

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
-2026-



日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

31 	1 英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~	2 ポツチャ 10:00~ 輪投げ 10:00~ *ほがらか食事会 11:00~ *寿カラオケ教室 13:30~	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~ 高齢者マッサージ 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~ *書道教室 14:00~	6 
7 手芸の広場 10:00~ *大人の塗り絵 13:30~ *歌謡曲の語らい 14:00~ *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 ポツチャ 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~	10 歌う会 9:00~ からだ コンディショニング 10:00~ *気功太極拳 14:00~	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 *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~	13  *元気で いきいき教室 14:00~
14 *切り絵で あそぼう 13:30~	15 *英会話教室 ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ *リフレッシュ UP体操 ①13:30~ ②14:30~	16 ポツチャ 10:00~ 輪投げ 10:00~ *ほがらか食事会 11:00~ *寿カラオケ教室 13:30~	17 *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~	18 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ *俳句講座 13:30~	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~ *書道教室 14:00~	20 *オールドディスコ 13:30~ *元気で いきいき教室 14:00~
21 手芸の広場 10:00~ *大人の塗り絵 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 ポツチャ 10:00~ 輪投げ 10:00~ *なごやかサロン 10:00~ *ネイル体験 10:00~ 折紙の会 13:30~	24 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~	25 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~	26 *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~	27 *みんなで 歌いましょう♪ 10:00~ *元気で いきいき教室 14:00~
28 *アートサロン 13:30~	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 ポツチャ 10:00~ 輪投げ 10:00~	1 	2 	3 	4 

※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