

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
-2026-



日	月	火	水	木	金	土
27 	※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。 			1 	2 *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～	3 セカンドステージ サポートゼミ 13:30～
4 15時まで 臨時休館 (15時以降 は開館)	5 *英会話教室 ①9:15～ ②11:00～ ③13:30～ *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	6 輪投げ 10:00～ ボッチャ 10:00～	7 高齢者 マッサージ 10:00～ *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～	8 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～ *俳句講座 13:30～	9 *エステ体験 10:00～ *リフレッシュ UP体操 ①10:30～ ②11:30～ *スマホ教室 14:00～	10 *バリアフリー ディスコホール 13:30～
11 手芸の 広場 10:00～ *大人の塗り絵 13:30～ *切り紙で遊ぼう 13:30～ *BFCボランティア 10:00～	12 *レッツ ステップ 10:30～ ITよろず相談所 10:00～ *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	13 輪投げ 10:00～ ボッチャ 10:00～ *なごやかサロン 10:00～ 折紙の会 13:30～ 健康相談 13:15～	14 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～	15 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～	16 *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～	17 *高齢者施設 ボランティア講座 10:00～
18 *大人の塗り絵 13:30～ *アートサロン 13:30～	19 *英会話教室 ①9:15～ ②11:00～ ③13:30～ *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	20 輪投げ 10:00～ ボッチャ 10:00～ *ほがらか食事会 11:00～	21 *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～	22 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～ *俳句講座 13:30～	23 *リフレッシュ UP体操 ①10:30～ ②11:30～ 健康相談 13:15～	24 *高齢者施設 ボランティア講座 10:00～
25 手芸の広場 10:00～ *みんなで 歌いましょう♪ 10:00～	26 *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～	27 輪投げ 10:00～ ボッチャ 10:00～ *なごやかサロン 10:00～ 折紙の会 13:30～	28 歌う会 9:00～ からだ コンディショニング 10:00～ *写経会 14:00～	29 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～	30 *リフレッシュ UP体操 ①10:30～ ②11:30～	31 

*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