

# 文京福祉センター江戸川橋 6月予定表

\* **太字**になっている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。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				<b>脳トレ!</b> <b>筋トレ!</b> <b>リズムトレ!</b> ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~	リフレッシュ UP体操* (10:30~) *脳トレ まーじゃんサロン (①10:00~ ②13:30~)	*スポーツ 吹矢教室 (10:30~)
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	デイサービス (9:15~) 元気でいきいき教室 「七宝焼」* (10:00~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	✕作る会 (10:00~) からだ コンテ'イヨング (10:30~) デイサービス (13:30~)	<b>脳トレ!</b> <b>筋トレ!</b> <b>リズムトレ!</b> ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~	リフレッシュ UP体操* (10:30~) 脳トレ 麻雀教室* (初級10:00~ 中級13:00~)	
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
大人の塗り絵の会* (13:30~)	デイサービス (9:15~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) 健康相談 (13:15~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (10:00~) からだ コンテ'イヨング (10:30~) デイサービス (13:30~)	<b>脳トレ!</b> <b>筋トレ!</b> <b>リズムトレ!</b> ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~	リフレッシュ UP体操* (10:30~) *脳トレ まーじゃんサロン (13:30~ 16:00)	*スポーツ 吹矢教室 (10:30~) LIEN クッキング* (10:30~)
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
LIEN コンサート (14:30~) 	デイサービス (9:15~) アロマ教室* (10:30~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	高齢者マッサージ サービス* (10:00~ 16:00) ✕作る会 (10:00~) からだ コンテ'イヨング (10:30~) デイサービス (13:30~)	<b>脳トレ!</b> <b>筋トレ!</b> <b>リズムトレ!</b> ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~	脳トレ 麻雀教室* (初級10:00~ 中級13:00~) リフレッシュ UP体操* (10:30~) 健康相談 (13:15~)	*みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~)
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
縁が和 cafe* (10:00~) 大人の塗り絵の会* (13:30~)	デイサービス (9:15~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (10:00~) チェアヨガ (10:30~) デイサービス (13:30~) 写経会* (14:00~)	<b>脳トレ!</b> <b>筋トレ!</b> <b>リズムトレ!</b> ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~	*脳トレ まーじゃんサロン (①10:00~ ②13:30~) リフレッシュ UP体操* (10:30~)	文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 

開館時間：9時～21時30分

休館日：年末年始

☎一般入浴：月～土 12時～16時まで



文京福祉センター江戸川橋

03-5940-2901

<http://care-net.biz/13/lien/>

