



文京福祉センター江戸川橋 1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	4	5	6
	休館日 	休館日 	休館日 	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! 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 (① 10:00~ ② 13:30~)	*スポーツ 吹矢教室 (10:30~) 新年を祝う会 (14:00~) 祝
7	8	9	10	11	12	13
今日は何の日? 	英会話教室* (10:00~) シナブロジー* (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~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (10:00~) からだ コンディショニング (10:30~) デイサービス (13:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! 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~)	今日は何の日? 1月13日 たばこの日、ピース記念日
14	15	16	17	18	19	20
大人の塗り絵の会* (13:30~)	英会話教室* (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~) 健康相談 (13:15~)	和太鼓教室* (10:00~) ✂作る会 (10:00~) からだ コンディショニング (10:30~) デイサービス (13:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~ エステ体験* (10:30~)	リフレッシュ UP体操* (10:30~) *脳トレ まーじゃんサロン (① 10:00~ ② 13:30~)	*スポーツ 吹矢教室 (10:30~) LIEN クッキング* (10:30~)
21	22	23	24	25	26	27
今日は何の日? 1月21日 料理番組の日	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~) からだ コンディショニング (10:30~) デイサービス (13:30~) 写経会* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:15~ ④ 14:30~ 元気でいきいき教室 「仏像講座」* (14:00~)	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~) 健康相談 (13:15~) シネマサロン (14:00~)	*みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~)
28	29	30	31			
縁が和 café* (10:00~) 大人の塗り絵の会* (13:30~)	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~)	和太鼓教室* (10:00~) ✂作る会 (10:00~) からだ コンディショニング (10:30~) デイサービス (13:30~)	作る会 ◎輪投げ ♪歌う会 ☆折紙の会 どなたでも参 加できます	年末年始のお知らせ 12月29日(木)~ 1月3日(火)まで お休みさせていただきます 新年は 1月4日(水) 8:45より 通常開館いたします	

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/>

