

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
文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 		休館日 	休館日 	休館日 	* 脳トレ まーじゃんサロン (①10:00~ ②13:30~)	* スポーツ 吹矢教室 (10:00~)
6	7	8	9	10	11	12
大人の塗り絵の会* (13:30~) 新年を祝う会 (14:00~)	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~) 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~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンディショニング (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ* ① 9:30~ ②10:45~ ③13:15~ ④14:30~	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~)	* LIEN クッキング (10:30~)
13	14	15	16	17	18	19
	シナプソロジー* スマイル・プラス (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~) コントラクト ブリッジ教室* (10:00~)	✂作る会 (10:00~) 和太鼓教室* (10:00~) からだ コンディショニング (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ* ① 9:30~ ②10:45~ ③13:15~ ④14:30~	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~) * エステ体験 (10:30~)	* スポーツ 吹矢教室 (10:00~) セカンドステージ サポート・ゼミ はじめてのスマホ教室 (13:00~)
20	21	22	23	24	25	26
大人の塗り絵の会* (13:30~)	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~) 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~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンディショニング (10:30~) 写経会* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ* ① 9:30~ ②10:45~ ③13:15~ ④14:30~ 元気でいきいき教室 「吉祥圖案講座」* (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~) シネマサロン江戸川橋 (14:00~)	* みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~)
27	28	29	30	31		
縁が和 café* (10:00~)	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~) 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~) コントラクト ブリッジ教室* (10:00~)	✂作る会 (10:00~) 和太鼓教室* (10:00~) からだ コンディショニング (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ* ① 9:30~ ②10:45~ ③13:15~ ④14:30~ 元気でいきいき教室 「吉祥圖案講座」* (14:00~)	 ✂作る会 ◎輪投げ 歌う会♪ ☆折紙の会 どなたでも参加できます	

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/>

