

文京福祉センター江戸川橋 8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
		文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 		脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:30~ セカンドステージ サポート・ゼミ (13:00~)	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 (10:00~)
4	5	6	7	8	9	10
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~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	和太鼓教室* (10:00~) ✕作る会 (10:00~) からだコンテ'イショング' (10:30~) *社交ダンス教室 (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:30~	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~)	 盆踊り (17:00~)
11	12	13	14	15	16	17
 月 日 きのこの山の日	ストレッチ体操* (10:30~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)	◎輪投げ (10:00~) 健康相談 (13:15~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) *社交ダンス教室 (14:00~)		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 (10:00~) *LIEN クッキング (10:30~)
18	19	20	21	22	23	24
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~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	高齢者マッサージ サービス* (10:00~) 和太鼓教室* (10:00~) ✕作る会 (10:00~) からだコンテ'イショング' (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:00~ 元気でいきいき教室 「水墨画講座」* (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~)	*みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~)
25	26	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~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンテ'イショング' (10:30~) 写経会* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:30~ 元気でいきいき教室 「水墨画講座」* (14:00~)	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~)	シネマサロン江戸川橋 SP 「スパイダーパー ス」 (10:30~)  運命を受け入れる

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/>

