

# 10月 文京福祉センター江戸川橋 10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 	 	◎輪投げ (10:00~)	<b>和太鼓教室*</b> (10:00~)  ✂作る会 (10:00~)  からだ コンディショニング (10:30~)	<b>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ*</b>  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~)	<b>リフレッシュ UP体操*</b> (10:30~)  *脳トレ <b>まーじゃんサロン</b> (①10:00~ ②13:30~)	<b>*スポーツ 吹矢教室</b> (10:00~)
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
大人の塗り絵の会* (13:30~)	<b>英会話教室*</b> (初級10:00~ 中級13:00~)  <b>リフレッシュ UP体操*</b> (13:30~)	◎輪投げ (10:00~)  <b>なごやかクラブ*</b> (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~)  <b>*社交ダンス教室</b> (14:00~)	<b>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ*</b>  ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:30~	<b>リフレッシュ UP体操*</b> (10:30~)  <b>脳トレ 麻雀教室*</b> (初級10:00~ 中級13:00~)	<b>*LIEN クッキング</b> (10:30~)
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
	<b>マットストレッチ*</b> (10:30~)  <b>リフレッシュ UP体操*</b> (13:30~)	◎輪投げ (10:00~)  <b>なごやかクラブ*</b> (10:00~)	<b>高齢者マッサージ サービス*</b> (10:00~)  <b>和太鼓教室*</b> (10:00~)  ✂作る会 (10:00~)  からだコンディショニング (10:30~)	<b>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ*</b>  ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:30~	<b>リフレッシュ UP体操*</b> (10:30~)  *脳トレ <b>まーじゃんサロン</b> (①10:00~ ②13:30~)	<b>*スポーツ 吹矢教室</b> (10:00~)
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
大人の塗り絵の会* (13:30~)	<b>英会話教室*</b> (初級10:00~ 中級13:00~)  <b>リフレッシュ UP体操*</b> (13:30~)	◎輪投げ (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~)  <b>社交ダンス教室*</b> (14:00~)  <b>写真会*</b> (14:00~)	<b>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ*</b>  ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 13:30~	<b>リフレッシュ UP体操*</b> (10:30~)  <b>脳トレ 麻雀教室*</b> (初級10:00~ 中級13:00~)  健康相談 (13:15~)	<b>*みんなで 歌いましょう♪</b> (10:00~)  <b>ガーデニング 講座*</b> (13:30~)
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<b>縁が和 café*</b> (10:00~)	<b>英会話教室*</b> (初級10:00~ 中級13:00~)  <b>リフレッシュ UP体操*</b> (13:30~)	◎輪投げ (10:00~)  <b>なごやかクラブ*</b> (10:00~)	からだ コンディショニング (10:30~)	<b>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ*</b>  ① 9:30~ ② 10:45~ ③ 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	

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/>

