











1月 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
文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 	 ✕作る会 ◎輪投げ 歌う会♪ ☆折紙の会 どなたでも参加できます		休館日 	休館日 	休館日 	あけまして おめでとう 
5	6	7	8	9	10	11
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~)	和太鼓教室* (10:00~) 歌う会♪ (9:30~) 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10:00~)	*スポーツ 吹矢教室 (10:00~)
12	13	14	15	16	17	18
	Let's ステップ* (10:30~) リフレッシュ UP体操* (13:30~)	エステ&ネイル体験 ◎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~)	✕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 13:30~	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~) 元気でいきいき教室 「シルクロード」* (14:00~)	*LIEN クッキング (10:30~)
19	20	21	22	23	24	25
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~)	歌う会♪ (9:30~) 和太鼓教室* (10:00~) からだコンテ'イショング' (10:30~) 社交ダンス教室* (14:00~) 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~	リフレッシュUP体操* (10:30~) 脳トレ麻雀教室* (初中級10:00~ 健康相談 (13:15~) 元気でいきいき教室 「シルクロード」* (14:00~) シネマサロン江戸川橋 (14:00~)	*みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) *スポーツ 吹矢教室 (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~)
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~)	✕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 13:30~	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~) 元気でいきいき教室 「シルクロード」* (14:00~)	
一般入浴休止 27日(月)~29日(水) *給湯機器関係の清掃の為						

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/>

