



# 文京福祉センター江戸川橋 11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	7
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* ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~)	和太鼓教室* (10:00~) <b>休み</b>  ✕作る会 (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~ ② 11:00~ ③ 13:30~	リフレッシュ UP体操* ①10:30~ ②11:30~	アート ギャラリー  
8	9	10	11	12	13	14
アート ギャラリー  	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~)  リフレッシュ UP体操* ①13:30~ ②14:30~	◎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~)	からだ コンディショニング* (10:30~)  元気でいきいき教室 「ソフトエクササイズ ダンス」* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!* ① 9:30~ ② 11:00~ ③ 13:30~	リフレッシュ UP体操* ①10:30~ ②11:30~  脳トレ 麻雀 <b>中止</b> (初級10:00~ 中級10:00~)	和紙ちぎり絵 教室* (13:30~)
15	16	17	18	19	20	21
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* ①13:30~ ②14:30~	◎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~)  元気でいきいき教室 「ソフトエクササイズ ダンス」* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!* ① 9:30~ ② 11:00~ ③ 13:30~	リフレッシュ UP体操* ①10:30~ ②11:30~ *オンラインサロン (麻雀・囲碁・将棋) ①10:00~ ②13:30~	*LIE ク <b>中止</b> (10:30~)
22	23	24	25	26	27	28
緑が和 café* (10:00~)	椅子ヨガ* (10:30~)  リフレッシュ UP体操* ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~)  なごやかクラブ* (10:00~)  ☆折紙の会 (13:30~)	からだ コンディショニング* (10:30~)  囲碁交流会 (13:00~)  写経会* (14:00~)  元気でいきいき教室 「ソフトエクササイズ ダンス」* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!* ① 9:30~ ② 11:00~ ③ 13:30~	リフレッシュ UP体操* ①10:30~ ②11:30~  脳トレ麻雀 <b>中止</b> (初級10:00~ 中級10:00~)  健康相談 (13:15~)  シネマサロン 江戸川橋 (14:00~)	*みんなで 歌いませ (10:00~)  *シニアのための スマホ講座 (14:00~)  ガーデニング 講座* (13:30~)
29	30	<p>11月*</p>		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	

開館時間：9時～21時30分

休館日：年末年始

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/>

