




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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~)	高齢者マナーサービス* (10:00) 和太鼓教室* (経験者 9:30~ 初心者11:15~) ≪作る会 (10:00~) からだコンテ イヨング (10:30~) 「楽器を持って 踊りましょう」 (14:00~)		11月4日  ユネスコ憲章記念日	文京総合 福祉センター 祭り 
6	7	8	9	10	11	12
文京総合 福祉センター 祭り 	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~) お食事の よろず相談所 (14:00~)	歌う会 ♪ (9:30~) からだ コンテ イヨング (10:30~) 「楽器を持って 踊りましょう」* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ 殺陣教室* ①16:30~ ②18:00~	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) (10:00~) *NTTDコモ スマホ教室 (14:00~)	*e-スポーツ (10:00~)
13	14	15	16	17	18	19
和紙ちぎり絵 教室* (13:30~) 大人の塗り絵の会* (13:30~)	インターネット よろず相談所 (10:00~) 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~) ☆折紙の会 (13:30~)	高齢者マナーサービス* (10:00) 和太鼓教室* (経験者 9:30~ 初心者11:15~) ≪作る会 (10:00~) からだコンテ イヨング (10:30~) 「楽器を持って 踊りましょう」 (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ 殺陣教室* ①16:30~ ②18:00~	リフレッシュ UP体 操* ①10:30~ ②11:30~ まーじゃんサロン* (①10:00~ ②13:30~)	*LIFN 中止 (10:30~) ガーデニング 講座* (13:30~) セカンドステージ サポートナビ 「インタビュー原稿を 校正する」 (13:30~)
20	21	22	23	24	25	26
スマホ勉強会* (14:00~)	英会話教室* (初級10:00~ 中級13:00~) リフレッシュ UP体 操* ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会 ♪ (10:00~) からだコンテ イヨング (10:30~) 写経会* (14:00~) 「楽器を持って 踊りましょう」 (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ 殺陣教室* ①16:30~ ②18:00~	リフレッシュ UP体 操* ①10:30~ ②11:30~ *オンラインサロン (10:00~) 健康相談 (13:15~) *NTTDコモ スマホ教室 (14:00~)	*e-スポーツ (10:00~) *みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) シネマサロン 江戸川橋 (14:00~)
27	28	29	30			
縁が和 café* (10:00~) 大人の塗り絵の会* (13:30~) オリジナルマスクを作 ろう!* (14:00~)	インターネット よろず相談所 (10:00~) リフレッシュ UP体 操* ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~)	からだ コンテ イヨング (10:30~) 囲碁交流会 (13:00~) 「楽器を持って 踊りましょう」* (14:00~)	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

♻️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/>

