

文京福祉センター江戸川橋 3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
 <p>✂作る会 ◎輪投げ 歌う会♪ ☆折紙の会 どなたでも参加できます</p>		文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 	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 イソニング (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~	ネイル体験* (10:00~) リフレッシュ UP体操* ① 10:30~ ② 11:30~ まーじゃんサロン* ① 10:00~ ② 13:30~ エステ体験* (14:00~)	*e-スポーツ (10:00~)
5	6	7	8	9	10	11
中水槽清掃 9:00~15:00 入館不可	英会話教室* (初級 10:00~ 中級 13:00~ リフレッシュ UP体操* ① 13:30~ ② 14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~)	歌う会♪ (10:00~) からだ コンテ イソニング (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 殺陣教室* ① 16:30~ ② 18:00~	リフレッシュ UP体操* ① 10:30~ ② 11:30~ *オンラインサロン (麻雀・囲碁・将棋) (10:00~) NTTドコモ スマホ教室 (14:00~)	
12	13	14	15	16	17	18
和紙ちぎり絵 教室* (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* ① 13:30~ ② 14:30~	◎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~)	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 イソニング (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 殺陣教室* ① 16:30~ ② 18:00~	リフレッシュ UP体操* ① 10:30~ ② 11:30~ まーじゃんサロン* ① 10:00~ ② 13:30~	*e-スポーツ (10:00~) *みんなで 歌いましょう (10:00~) *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~) スマホ勉強会* (14:00~) クリエイトワークス* (10:00~)	英会話教室* (初級 10:00~ 中級 13:00~ リフレッシュ UP体操* ① 13:30~ ② 14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~)	歌う会♪ (10:00~) からだ コンテ イソニング (10:30~) 写経会* (14:00~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 殺陣教室* ① 16:30~ ② 18:00~	リフレッシュ UP体操* ① 10:30~ ② 11:30~ オンラインサロン* (10:00~) 健康相談 (13:15~) NTTドコモ スマホ教室* (14:00~)	セカンドステージ サポート・ゼミ 「企画・編集会議」 (13:30~) ガーデニング 講座* (13:30~)
26	27	28	29	30	31	
緑が和café* (10:00~) 大人の 塗り絵の会* (13:30~) シネマサロン 江戸川橋SP 「すみっこぐらし2」 (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* ① 13:30~ ② 14:30~	◎輪投げ (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~) お食事の よろず相談所 (14:00~)	からだ コンテ イソニング (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 利用者懇談会 (10:00~)	リフレッシュ UP体操* ① 10:30~ ② 11:30~ まーじゃんサロン* ① 10:00~ ② 13:30~	 

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/>

