



# 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
文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 			✕作る会 (10:00~)  からだ コンデ イョニング (10:30~)  *元気でいきいき教室 「楽しく 踊りましょう」 (14:00~)	筋トレ! 筋トレ! リズムトレ!  ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~	 11月3日 文化の日	文京総合 福祉センター 祭り  
5	6	7	8	9	10	11
文京総合 福祉センター 祭り  	英会話教室* ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~  リフレッシュ UP体操* ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~)  ほがらかクラブ* (10:00~)	和太鼓教室* (経験者 9:30~ 初心者 11:15~)  歌う会 (10:00~) からだコンデ イョニング (10:30~)  *元気でいきいき教室 「楽しく 踊りましょう」 (14:00~)	筋トレ! 筋トレ! リズムトレ!  ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~  俳句講座* (14:00~)	リフレッシュ UP体操* ①10:30~ ②11:30~  *麻雀教室 (初級10:00~ 中級10:00~)  *NTTDコモ スマホ教室 (14:00~)	e-スポーツ (10:00~)
12	13	14	15	16	17	18
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* ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~  リフレッシュ UP体操* ①13:30~ ②14:30~  夜のボイトレ* ①18:00~ ②19:30~	◎輪投げ (10:00~)  ほがらかクラブ* (10:00~)  健康相談 (13:15~)  ☆折紙の会 (13:30~)	✕作る会 (9:30~)  からだコンデ イョニング (10:30~)  写経会* (14:00~)  *元気でいきいき教室 「楽しく 踊りましょう」 (14:00~)	筋トレ! 筋トレ! リズムトレ!  ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~	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~	*LIEN クッキング (10:30~)  ガーデニング 講座* (13:30~)
19	20	21	22	23	24	25
大人の塗り絵の会* (13:30~)	英会話教室* ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~  リフレッシュ UP体操* ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~)  ほがらかクラブ* (10:00~)  お食事の よろず相談所 (14:00~)	和太鼓教室* (経験者 9:30~ 初心者 11:15~)  歌う会 (10:00~) からだコンデ イョニング (10:30~)  *元気でいきいき教室 「楽しく 踊りましょう」 (14:00~)	俳句講座* (14:00~)	リフレッシュ UP体操* ①10:30~ ②11:30~  *麻雀教室 (初中級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~)
26	27	28	29	30		
スマホ勉強会* (14:00~)  クリエイト ワークス* (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~)  ほがらかクラブ* (10:00~)  ☆折紙の会 (13:30~)	からだ コンデ イョニング (10:30~)  囲碁交流会 (10:30~)  *元気でいきいき教室 「楽しく 踊りましょう」 (14:00~)	筋トレ! 筋トレ! リズムトレ!  ① 9:45~ ② 11:15~ 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/>

