

文京福祉センター江戸川橋 2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
		文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 	今年の恵方は 東北東 	脳トレ! 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) NTTDコモ スマホ教室* (14:00~) 元気でいきいき教室 「地獄と極楽」* (14:00~)	e-スポーツ (10:00~)
4	5	6	7	8	9	10
菊芋を揚げて みんなで食べよう (10:00~) 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~)	高齢者マッサージ 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~) からだコンデ イジョング (10:30~)	脳トレ! 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 (初中級10:00~) NTTDコモ スマホ教室* (14:00~) 元気でいきいき教室 「地獄と極楽」* (14:00~)	
11	12	13	14	15	16	17
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~) Let'sステップ* (10:30~) 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~)	歌う会 ♪ (9:30~) からだ コンデ イジョング (10:30~)	脳トレ! 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~) 元気でいきいき教室 「地獄と極楽」* (14:00~)	e-スポーツ (10:00~)
18	19	20	21	22	23	24
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~)	高齢者マッサージ 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~) からだコンデ イジョング (10:30~)	脳トレ! 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 (初中級10:00~) NTTDコモ スマホ教室* (14:00~) 元気でいきいき教室 「地獄と極楽」* (14:00~)	*みんなで 歌いましょう (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~) 2月23日(金) 健康相談 (13:15~)
25	26	27	28	29		
クワイエットワークス* (14:00~) スマホ勉強会* (14:00~)	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~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会 ♪ (9:30~) からだ コンデ イジョング (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~	♪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/>

