






# 6 文京福祉センター江戸川橋 6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   |
| 文京福祉センター<br>江戸川橋HP<br>QRコード<br>                 | <b>英会話教室*</b><br>(初級10:00~<br>中級13:00~)<br><br><b>リフレッシュ<br/>UP体操*</b><br>(13:30~) | ◎輪投げ<br>(10:00~)<br><br><b>なごやかクラブ*</b><br>(10:00~)<br><br><b>寿カラオケ教室*</b><br>(13:30~)               | <b>和太鼓教室*</b><br>(10:00~)<br><br>✕作る会<br>(10:00~)<br><br>からだ<br>コンテ'イヨング'<br>(10:30~)                              | <b>脳トレ<br/>筋トレ<br/>リズムトレ*</b><br><br>① 9:30~<br>② 10:45~<br>③ 13:30~                         | <b>リフレッシュ<br/>UP体操*</b><br>(10:30~)<br><br>*脳トレ<br>まーじゃんサロン<br>(①10:00~<br>②13:30~)  | <b>*スポーツ<br/>吹矢教室</b><br>(10:00~)   |
| <b>7</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>10</b>  | <b>11</b>  | <b>12</b>  | <b>13</b>   |
| 大人の塗り絵の会*<br>(13:30~)  | <b>英会話教室*</b><br>(初級10:00~<br>中級13:00~)<br><br><b>リフレッシュ<br/>UP体操*</b><br>(13:30~) | ◎輪投げ<br>(10:00~)<br><br><b>なごやかクラブ*</b><br>(10:00~)<br><br>健康相談<br>(13:15~)<br><br>☆折紙の会<br>(13:30~) | 歌う会♪<br>(9:30~)<br><br>からだ<br>コンテ'イヨング'<br>(10:30~)  | <b>脳トレ<br/>筋トレ<br/>リズムトレ*</b><br><br>① 9:30~<br>② 10:45~<br>③ 13:30~                         | <b>リフレッシュ<br/>UP体操*</b><br>(10:30~)<br><br>脳トレ<br><b>麻雀教室*</b><br>(初級10:00~<br>中級10:00~<br>元気でいきいき教室<br>「鍵盤ハーモニカ講座」*<br>(14:00~)                 | <b>*LIEN<br/>クッキング</b><br>(10:30~)<br><br>サポートゼミ<br>スタートアップ講座<br>地域デビュー事始<br>(13:00~) |
| <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>  | <b>17</b>  | <b>18</b>  | <b>19</b>  | <b>20</b>   |
| 6月14日<br><br>日記の日                             | <b>英会話教室*</b><br>(初級10:00~<br>中級13:00~)<br><br><b>リフレッシュ<br/>UP体操*</b><br>(13:30~) | ◎輪投げ<br>(10:00~)<br><br><b>なごやかクラブ*</b><br>(10:00~)<br><br><b>寿カラオケ教室*</b><br>(13:30~)               | <b>高齢者マッサージ<br/>サービス*</b><br>(10:00~)<br><b>和太鼓教室*</b><br>(10:00~)<br>✕作る会<br>(10:00~)<br>からだコンテ'イヨング'<br>(10:30~) | <b>脳トレ<br/>筋トレ<br/>リズムトレ*</b><br><br>① 9:30~<br>② 10:45~<br>③ 13:30~                         | <b>リフレッシュ<br/>UP体操*</b><br>(10:30~)<br><br>*脳トレ<br>まーじゃんサロン<br>(①10:00~<br>②13:30~<br>元気でいきいき教室<br>「鍵盤ハーモニカ講座」*<br>(14:00~)                      | <b>*スポーツ<br/>吹矢教室</b><br>(10:00~)   |
| <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>  | <b>24</b>  | <b>25</b>  | <b>26</b>  | <b>27</b>   |
| 大人の塗り絵の会*<br>(13:30~)<br><br>Father's Day<br> | <b>英会話教室*</b><br>(初級10:00~<br>中級13:00~)<br><br><b>リフレッシュ<br/>UP体操*</b><br>(13:30~) | ◎輪投げ<br>(10:00~)<br><br><b>なごやかクラブ*</b><br>(10:00~)<br><br>☆折紙の会<br>(13:30~)                         | 歌う会♪<br>(9:30~)<br><br>からだ<br>コンテ'イヨング'<br>(10:30~)<br><br><b>写経会*</b><br>(14:00~)                                 | <b>脳トレ<br/>筋トレ<br/>リズムトレ*</b><br><br>① 9:30~<br>② 10:45~<br>③ 13:30~<br><br>将棋交流会<br>(9:30~) | <b>リフレッシュ<br/>UP体操*</b><br>(10:30~)<br><br><b>脳トレ麻雀教室*</b><br>(初級10:00~<br>中級10:00~<br>健康相談<br>(13:15~)<br>*元気でいきいき教室<br>「鍵盤ハーモニカ講座」<br>(14:00~) | <b>*みんなで<br/>歌いましょう♪</b><br>(10:00~)<br><br><b>ガーデニング<br/>講座*</b><br>(13:30~)         |
| <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>  |                                |  | <br>✕作る会<br>◎輪投げ<br>歌う会♪<br>☆折紙の会<br>どなたでも参加できます            |   |
| 縁が和<br>café*<br>(10:00~)   | <b>リフレッシュ<br/>UP体操*</b><br>(13:30~)  | ◎輪投げ<br>(10:00~)   |  |  |  |   |

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/>

