



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	5	6
文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 	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~)	✂作る会 (10:00~) からだ コンテ`イヨング` (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~	アート ギャラリー 
7	8	9	10	11	12	13
アート ギャラリー 	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~) なごやかクラブ* (10:00~) 健康相談 (13:15~) ☆折紙の会 (13:30~)	高齢者マッサージ サービス* (10:00) 和太鼓教室* (10:00~) 歌う会♪ (10:00~) からだコンテ`イヨング` (10:30~) 「ダンスエクササイズ」 (14:00~)	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~ NTTドコモ スマホ教室 (14:00~) スマホ操作に 関する相談会 (16:00~)	*スポーツ 吹奏教室 (10:00~) 中止
14	15	16	17	18	19	20
和紙ちぎり絵 教室* (13:30~) 大人の塗り絵の会* (13:30~)	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~)	高齢者マッサージ サービス* (10:00~) ✂作る会 (10:00~) からだコンテ`イヨング` (10:30~) 囲碁交流会 (13:00~) 「ダンスエクササイズ」 (14:00~)	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~ *オンラインサロン (麻雀・囲碁・将棋) (①10:00~ ②13:30~)	*LIE クッキング (10:30~) 中止 ガーデニング 講座* (13:30~)
21	22	23	24	25	26	27
オリジナル マスクを作ろう (13:30~) 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* (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~) ☆折紙の会 (13:30~)	和太鼓教室* (10:00~) 歌う会♪ (10:00~) からだコンテ`イヨング` (10:30~) 写経会* (14:00~) 「ダンスエクササイズ」 (14:00~)	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~ 健康相談 (13:15~) スマホ操作に 関する相談会 (16:00~)	*スポーツ 吹奏教室 (10:00~) 中止 *みんなで 歌いません (10:00~) シネマサロン 江戸川橋 (14:00~)
28	29	30				
緑が和 café* (10:00~) 大人の塗り絵の会* (13:30~)	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~)	 <p>いよいよ準備 はじめました。</p>		 <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>	

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（予約制）

文京福祉センター江戸川橋

03-5940-2901

<http://care-net.biz/13/lien/>

