



* **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 			高齢者マッサージサービス* (10:00~) 和太鼓教室* (10:00~) ×作る会 (10:00~) からだコンデ イショング (10:30~)	脳トレ 筋トレ リズミトレ* ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~	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~) 寿カラオケ教室* (13:30~)
5	6	7	8	9	10	11
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* ① 13:30~ ② 14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~)	歌う会 ♪ (9:30~) からだ コンデ イショング (10:30~)	脳トレ 筋トレ リズミトレ* ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 元気でいきいき教室 「緩脚エクササイズ」* (14:00~)	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~)	*LIFN ク中止 (10:30~)
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~)	高齢者マッサージサービス* (10:00~) 和太鼓教室* (10:00~) ×作る会 (10:00~) からだコンデ イショング (10:30~)	脳トレ 筋トレ リズミトレ* ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 元気でいきいき教室 「緩脚エクササイズ」* (14:00~)	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~) 寿カラオケ教室* (13:30~)
19	20	21	22	23	24	25
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* ① 13:30~ ② 14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~)	歌う会 ♪ (9:30~) からだ コンデ イショング (10:30~) 写経会* (14:00~)	脳トレ 筋トレ リズミトレ* ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 元気でいきいき教室 「緩脚エクササイズ」* (14:00~)	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~)	*みんなで歌いましょう♪ (10:00~) ガーデニング講座* (13:30~)
26	27	28	29	30		
縁が和café* (10:00~) スマホ勉強会* (14:00~) ビーズストラップを作ろう* (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* ① 13:30~ ② 14:30~	◎輪投げ (10:00~) なごやかクラブ* (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~)	からだ コンデ イショング (10:30~)	脳トレ 筋トレ リズミトレ* ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 将棋交流会 (13:00~)	 ×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(予約制)



文京福祉センター江戸川橋

03-5940-2901

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

