



文京福祉センター江戸川橋 7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 |
|--|--|--|---|---|---|--|
| 7/31 | | | | | 1 | 2 |
| <p>7月31日は 蓄音機の日</p>  <p>7月31日 蓄音機の日</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> | <p>文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード</p>  |  | <p>リフレッシュ UP体 操*</p> <p>①10:30~ ②11:30~</p> <p>まーじゃんサロン*</p> <p>①10:00~ ②13:30~</p> | <p>*e-スポーツ (10:00~)</p> <p>寿カラオケ教室 * (13:30~)</p> | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <p>大人の塗り絵の会*</p> <p>(13:30~)</p> | <p>英会話教室*</p> <p>(初級10:00~ 中級13:00~)</p> <p>リフレッシュ UP体 操*</p> <p>①13:30~ ②14:30~</p> | <p>◎輪投げ (10:00~)</p> <p>なごやかクラブ*</p> <p>(10:00~)</p> | <p>✂作る会 (10:00~)</p> <p>和太鼓教室*</p> <p>(10:00~)</p> <p>からだ コンテ`イジョング` (10:30~)</p> | <p>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!*</p> <p>① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~</p> <p>元気でいきいき教室 「殺陣エクササイズ」* (14:00~)</p> | <p>リフレッシュ UP体 操*</p> <p>①10:30~ ②11:30~</p> <p>*オンラインサロン (麻雀・囲碁・将棋) (10:00~)</p> <p>NTTドコモ 出張スマホ教室 (14:00~)</p> | <p>中止</p> <p>落語会 (13:30~)</p> |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| <p>和紙ちぎり絵 教室*</p> <p>(13:30~)</p> | <p>インターネット よろず相談所 (10:00~)</p> <p>英会話教室*</p> <p>(初級10:00~ 中級13:00~)</p> <p>リフレッシュ UP体 操*</p> <p>①13:30~ ②14:30~</p> | <p>◎輪投げ (10:00~)</p> <p>なごやかクラブ*</p> <p>(10:00~)</p> <p>健康相談 (13:15~)</p> <p>☆折紙の会 (13:30~)</p> | <p>歌う会 ♪ (9:30~)</p> <p>からだ コンテ`イジョング` (10:30~)</p> | <p>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!*</p> <p>① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~</p> <p>元気でいきいき教室 「殺陣エクササイズ」* (14:00~)</p> | <p>リフレッシュ UP体 操*</p> <p>①10:30~ ②11:30~</p> <p>まーじゃんサロン*</p> <p>①10:00~ ②13:30~</p> | <p>*e-スポーツ (10:00~)</p> <p>寿カラオケ教室 * (13:30~)</p> |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| <p>大人の塗り絵の会*</p> <p>(13:30~)</p> | <p>Let's ステップ*</p> <p>(10:30~)</p> <p>リフレッシュ UP体 操*</p> <p>①13:30~ ②14:30~</p> | <p>◎輪投げ (10:00~)</p> <p>なごやかクラブ*</p> <p>(10:00~)</p> | <p>和太鼓教室*</p> <p>(10:00~)</p> <p>✂作る会 (10:00~)</p> <p>からだ コンテ`イジョング` (10:30~)</p> | <p>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!*</p> <p>① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~</p> | <p>リフレッシュ UP体 操*</p> <p>①10:30~ ②11:30~</p> <p>*オンラインサロン (10:00~)</p> <p>健康相談 (13:15~)</p> <p>NTTドコモ スマホ教室 (14:00~)</p> | <p>ガーデニング 講座*</p> <p>(13:30~)</p> <p>セカンドステージ サポートナビ 「人と人をつなぐ デザイン基礎講座」 (13:30~)</p> |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| <p>縁が和café*</p> <p>(10:00~)</p> <p>スマホ勉強会*</p> <p>(14:00~)</p> <p>ガラス絵を描こう! *</p> <p>(14:00~)</p> | <p>インターネット よろず相談所 (10:00~)</p> <p>英会話教室*</p> <p>(初級10:00~ 中級13:00~)</p> <p>リフレッシュ UP体 操*</p> <p>①13:30~ ②14:30~</p> | <p>◎輪投げ (10:00~)</p> <p>なごやかクラブ*</p> <p>(10:00~)</p> <p>☆折紙の会 (13:30~)</p> | <p>歌う会 ♪ (9:30~)</p> <p>からだ コンテ`イジョング` (10:30~)</p> <p>写経会*</p> <p>(14:00~)</p> | <p>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!*</p> <p>① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~</p> | <p>リフレッシュ UP体 操*</p> <p>①10:30~ ②11:30~</p> <p>まーじゃんサロン*</p> <p>①10:00~ ②13:30~</p> | <p>*みんなで 歌いましょう♪ (10:00~)</p> <p>シネマサロン 江戸川橋 (14:00~)</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/>

