

10が 文京福祉センター江戸川橋 10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
10/30	10/31					1
	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~		文京福祉 センター 江戸川橋HP QRコード 	 ✕作る会 ◎輪投げ 歌う会♪ ☆折紙の会 どなたでも 参加できます		*e-スポーツ (10:00~) セカンドステージ サポートナビ (13:30~)
2	3	4	5	6	7	8
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~)	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~) からだコンテ 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~)	*LIEU 中止 (10:30~) 高齢者施設 ボランティア講座 (9:00~)
9	10	11	12	13	14	15
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~	◎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~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンテ 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~ 殺陣教室* ①16:30~ ②18:00~	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) (10:00~) NTTドコモ スマホ教室 (14:00~)	*e-スポーツ (10:00~) 高齢者施設 ボランティア講座 (9:00~)
16	17	18	19	20	21	22
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~) 和太鼓教室* (経験者 9:30~ 初心者11:15~) ✕作る会 (10:00~) からだコンテ 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~)	ガーデニング 講座* (13:30~)
23	24	25	26	27	28	29
縁が和 café* (10:00~) スマホ勉強会* (14:00~) *クワイエット ワークス (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~) なごやかクラブ* (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンテ 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~ 殺陣教室* ①16:30~ ②18:00~	リフレッシュ UP体操* ①10:30~ ②11:30~ *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~) セカンドステージ サポートナビ (13:30~)

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/>

