



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
7/30	7/31					1
クリエイトワークス* (14:00~)	リフレッシュ UP体 操* ①13:30~ ②14:30~	✂作る会 ◎輪投げ 歌う会♪ ☆折り紙の会 どなたでも 参加できます		文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 	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~	*e-スポーツ (10:00~)
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~) ほがらかクラブ* (10:00~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	✂作る会 (10:00~) 和太鼓教室* (経験者 9:30~ 初心者11:15~) からだ コンテ イヨニング (10:30~)	脳トレ筋トレ リズムトレ* ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ 元気でいきいき教室 「俳句講座」* (14:00~) BFCダンス スクール* ①16:30~ ②18:30~	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~	*LIEN クッキング (10:30~) 落語会 (13:30~)
9	10	11	12	13	14	15
和紙ちぎり絵 教室* (13:30~) 金継ぎ講座* (18:00~)	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~ 夜のボイトレ* (18:00~)	◎輪投げ (10:00~) ほがらかクラブ* (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 イヨニング (10:30~)	脳トレ筋トレ リズムトレ* ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ 元気でいきいき教室 「俳句講座」* (14:00~) BFCダンス スクール* ①16:30~ ②18:30~	リフレッシュ UP体 操* ①10:30~ ②11:30~ *麻雀教室 (初級10:00~ 中級10:00~) *NTTドコモ スマホ教室 (14:00~)	*e-スポーツ (10:00~)
16	17	18	19	20	21	22
大人の塗り絵の会* (13:30~)	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~) ほがらかクラブ* (10:00~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	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 イヨニング (10:30~)	脳トレ 筋トレ リズムトレ* ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ BFCダンス スクール* ①16:30~ ②18:30~	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~) 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~)
23	24	25	26	27	28	29
スマホ勉強会* (14:00~) 金継ぎ講座* (18:00~)	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~ 夜のボイトレ* (18:00~)	◎輪投げ (10:00~) ほがらかクラブ* (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンテ イヨニング (10:30~) 写経会* (14:00~)	脳トレ 筋トレ リズムトレ* ① 9:45~ ②11:15~ ③13:30~ BFCダンス スクール* ①16:30~ ②18:30~	リフレッシュ UP体 操* ①10:30~ ②11:30~ *麻雀教室 (初中級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~) シネマサロン 江戸川橋 (14:00~)

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/>

