



文京福祉センター江戸川橋 8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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 		◎輪投げ (10:00~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	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~) からだコンディショニング (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 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~)	*e-スポーツ (10:00~) セカンドステージ サポートナビ 「伝わる写真講座」 (13:30~)
6	7	8	9	10	11	12
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~) 健康相談 (13:15~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンディショニング (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 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~) *NTTDコモ スマホ教室 (14:00~)	盆踊り (16:00~) 
13	14	15	16	17	18	19
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* 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~) 寿カラオケ教室* (13:30~)	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~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 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~) *元気でいきいき教室 「初めての手話講座」 (14:00~)	*e-スポーツ (10:00~) クリエイトワークス スペシャル* (13:30~)
20	21	22	23	24	25	26
大人の塗り絵の会* (13:30~) スマホ勉強会* (14:00~)	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~) ほがらかクラブ* (10:00~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会♪ (9:30~) からだ コンディショニング (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~ 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~) *NTTDコモ スマホ教室 (14:00~) *元気でいきいき教室 「初めての手話講座」 (14:00~)	*みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) ガーデニング 講座* (13:30~) セカンドステージ サポートナビ 「伝わる編集」 (13:30~)
27	28	29	30	31		
シネマサロン 江戸川橋SP 「チップ ダンサーズ」 (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~ 夜のボイトレ* (18:00~)	◎輪投げ (10:00~) ほがらかクラブ* (10:00~)	からだ コンディショニング (10:30~)	脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ BFCダンス スクール* (①16:30~ ②18:30~)	✕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

文京福祉センター江戸川橋

03-5940-2901

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

