





9月 文京福祉センター江戸川橋 9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
					1	2
		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~ *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~) セカンドステージ サポートナビ 「事業オリエンテーショ ン」 (13:30~)
3	4	5	6	7	8	9
大人の塗り絵の会* (13:30~)	英会話教室* ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ 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~)	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'イオング' (10:30~) *終活講座 (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~ 大人の書道教室* (13:30~) *NTTドコモ 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~)	*LIEN クッキング (10:30~)
10	11	12	13	14	15	16
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* ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ 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'イオング' (10:30~) 終活講座* (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~ *まーじゃんサロン (10:00~ 13:30~) *大人の書道教室 (13:30~) *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~) セカンドステージ サポートナビ 「企画力を高める!」 (13:30~) ガーデニング 講座* (13:30~)
17	18	19	20	21	22	23
大人の塗り絵の会* (13:30~)	敬老会 (10:00~) 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~) お食事の よろず相談所 (14:00~)	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'イオング' (10:30~) *終活講座 (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~ 大人の書道教室* (13:30~) *NTTドコモ スマホ教室 (14:00~) 健康相談 (13:15~)	シネマサロン 江戸川橋 (14:00~)
24	25	26	27	28	29	30
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* ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ 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~) ☆折紙の会 (13:30~)	歌う会 ♪ (10:00~) からだコンテ'イオング' (10:30~) *終活講座 (14:00~) *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~ まーじゃんサロン* ①10:00~ ②13:30~ 大人の書道教室* (13:30~)	*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 「インタビューをやっ てみよう」 (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/>
