

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
1	2	3	4	5	6	7
法令停電検査 9:00~15:00 入館不可	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~)	高齢者マッサージ* (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'イショング (10:30~) 終活講座* (14:00~)		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~)	e-スポーツ (10:00~)
8	9	10	11	12	13	14
和紙ちぎり絵 教室* (13:30~) 大人の塗り絵の会* (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~) ☆折紙の会 (13:30~) 健康相談 (13:15~)	歌う会 ♪ (9:30~) からだ コンデ'イショング (10:30~) 終活講座* (14:00~)	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~ *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~)	高齢者施設 ボランティア講座 (9:00~)
15	16	17	18	19	20	21
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~ 夜のボイトレ* ①18:00~ ②19:30~	◎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~)	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'イショング (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~	e-スポーツ (10:00~) 高齢者施設 ボランティア講座 (9:00~)
22	23	24	25	26	27	28
スマホ勉強会* (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~	◎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'イショング (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~	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~) ガーデニング 講座* (13:30~)
29	30	31				
クリエイ ワークス* (14:00~)	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* ①18:00~ ②19:30~	◎輪投げ (10:00~)		 ×作る会 ◎輪投げ 歌う会 ♪ ☆折紙の会 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 

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/>

