





# 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	<b>英会話教室*</b> ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ <b>リフレッシュ UP体操*</b> ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~)	<b>高齢者マッサージ*</b> (10:00~) <b>和太鼓教室*</b> (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~) <b>終活講座*</b> (14:00~)		<b>リフレッシュ UP体操*</b> ①10:30~ ②11:30~ <b>まーじゃんサロン*</b> (①10:00~ ②13:30~ <b>大人の書道教室*</b> (13:30~)	e-スポーツ (10:00~)
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>和紙ちぎり絵 教室*</b> (13:30~) <b>大人の塗り絵の会*</b> (13:30~)	インターネット よろず相談所 (10:00~) <b>Let's ステップ*</b> (10:30~) <b>リフレッシュ UP体操*</b> 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~) <b>終活講座*</b> (14:00~)	<b>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!*</b> ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~	<b>リフレッシュ UP体操*</b> ①10:30~ ②11:30~ <b>*麻雀教室</b> (初中級 10:00~ <b>大人の書道教室*</b> (13:30~) <b>*NTTドコモ スマホ教室</b> (14:00~)	高齢者施設 ボランティア講座 (9:00~)
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>大人の塗り絵の会*</b> (13:30~)	<b>英会話教室*</b> ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ <b>リフレッシュ UP体操*</b> ①13:30~ ②14:30~ <b>夜のボイトレ*</b> ①18:00~ ②19:30~	◎輪投げ (10:00~) <b>ほがらかクラブ*</b> (10:00~) お食事の よろず相談所 (14:00~)	<b>高齢者マッサージ サービス*</b> (10:00~) <b>和太鼓教室*</b> (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~)	<b>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!*</b> ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~	<b>リフレッシュ UP体操*</b> ①10:30~ ②11:30~ <b>まーじゃんサロン*</b> (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~)
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>スマホ勉強会*</b> (14:00~)	インターネット よろず相談所 (10:00~) <b>英会話教室*</b> ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ <b>リフレッシュ UP体操*</b> ①13:30~ ②14:30~	◎輪投げ (10:00~) <b>ほがらかクラブ*</b> (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~) <b>写経会*</b> (14:00~)	<b>脳トレ! 筋トレ! リズムトレ!*</b> ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~	<b>リフレッシュ UP体操*</b> ①10:30~ ②11:30~ <b>*麻雀教室</b> (初中級 10:00~ 健康相談 (13:15~) <b>*NTTドコモ スマホ教室</b> (14:00~)	<b>*みんなで 歌いましょう♪</b> (10:00~) <b>ガーデニング 講座*</b> (13:30~)
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
<b>クリエイト ワークス*</b> (14:00~)	<b>英会話教室*</b> ①9:15~ ②11:00~ ③13:30~ <b>リフレッシュ UP体操*</b> ①13:30~ ②14:30~ <b>夜のボイトレ*</b> 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/>

