



文京福祉センター江戸川橋 11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
文京福祉センター 江戸川橋HP QRコード 			✕作る会 (10:00~) からだ コンデ イョニング (10:30~) *元気でいきいき教室 「楽しく 踊りましょう」 (14:00~)	筋トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~		文京総合 福祉センター 祭り 
5	6	7	8	9	10	11
文京総合 福祉センター 祭り 	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~) 歌う会 (10:00~) からだコンデ イョニング (10:30~) *元気でいきいき教室 「楽しく 踊りましょう」 (14:00~)	筋トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~ 俳句講座* (14:00~)	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~) *NTTDコモ スマホ教室 (14:00~)	e-スポーツ (10:00~)
12	13	14	15	16	17	18
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~) 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~) 健康相談 (13:15~) ☆折紙の会 (13:30~)	✕作る会 (9:30~) からだコンデ イョニング (10:30~) 写経会* (14:00~) *元気でいきいき教室 「楽しく 踊りましょう」 (14:00~)	筋トレ! 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~)	*LIEN クッキング (10:30~) ガーデニング 講座* (13:30~)
19	20	21	22	23	24	25
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~) 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~) 歌う会 (10:00~) からだコンデ イョニング (10:30~) *元気でいきいき教室 「楽しく 踊りましょう」 (14:00~)	俳句講座* (14:00~)	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~)	e-スポーツ (10:00~) *みんなで 歌いましょう♪ (10:00~) シネマサロン 江戸川橋 (14:00~)
26	27	28	29	30		
スマホ勉強会* (14:00~) クリエイト ワークス* (14:00~)	インターネット よろず相談所 (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~) ☆折紙の会 (13:30~)	からだ コンデ イョニング (10:30~) 囲碁交流会 (10:30~) *元気でいきいき教室 「楽しく 踊りましょう」 (14:00~)	筋トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45~ ② 11:15~ ③ 13:30~	✕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/>

