

文京福祉センター江戸川橋 月間予定表

住所：文京区小日向2-16-15 TEL：03-5940-2901



7
-2025-



公式ホームページ
QRコード

日	月	火	水	木	金	土
29 	30 	1 輪投げ 10:00～ ＊ほがらかクラブ 10:00～ ＊寿カラオケ教室 13:30～	2 ＊和太鼓教室 経験者 9:30～ 初心者 11:15～ からだ コンディショニング 10:30～	3 ＊脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ② 11:15～ ③ 13:30～	4 ＊まーじゃん サロン ① 10:00～ ② 13:30～ ＊リフレッシュ UP体操 ① 10:30～ ② 11:30～ ＊書道教室 14:00～	5 落語会 13:30～ ＊元気で いきいき教室 14:00～
6 手芸の広場 10:00～ ＊大人の塗り絵 13:30～	7 ＊英会話教室 ① 9:15～ ② 11:00～ ③ 13:30～ ＊リフレッシュ UP体操 ① 13:30～ ② 14:30～	8 輪投げ 10:00～ ＊ほがらかクラブ 10:00～ 折紙の会 13:30～ 健康相談 13:15～	9 歌う会 9:00～ からだ コンディショニング 10:30～ セカンドステージ サポートゼミ 13:30～	10 ＊脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ② 11:15～ ③ 13:30～ ＊俳句講座 13:30～	11 ＊麻雀教室 10:00～ ＊リフレッシュ UP体操 ① 10:30～ ② 11:30～ ＊スマホ教室 14:00～	12 ＊元気で いきいき教室 14:00～
13 ＊和紙ちぎり絵 教室 13:30～ ITよろず相談所 10:00～	14 ＊英会話教室 ① 9:15～ ② 11:00～ ③ 13:30～ BFCボランティア 10:00～ ＊リフレッシュ UP体操 ① 13:30～ ② 14:30～	15 輪投げ 10:00～ ＊ほがらかクラブ 10:00～ ＊寿カラオケ教室 13:30～ お食事の よろず相談 14:00～	16 ＊和太鼓教室 経験者 9:30～ 初心者 11:15～ からだ コンディショニング 10:30～	17 	18 ＊まーじゃん サロン ① 10:00～ ② 13:30～ ＊リフレッシュ UP体操 ① 10:30～ ② 11:30～	19 ＊LIENクッキング 10:30～ ＊書道教室 14:00～
20 手芸の広場 10:00～ ＊大人の塗り絵 13:30～	21 ＊Let'sステップ 10:30～ ＊リフレッシュ UP体操 ① 13:30～ ② 14:30～	22 輪投げ 10:00～ ＊ほがらかクラブ 10:00～ 折紙の会 13:30～	23 歌う会 9:00～ からだ コンディショニング 10:30～ BFCボランティア 10:00～ ＊写経会 14:00～	24 ＊脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ② 11:15～ ③ 13:30～ ＊俳句講座 13:30～	25 ＊麻雀教室 10:00～ ＊リフレッシュ UP体操 ① 10:30～ ② 11:30～ 健康相談 13:15～ ＊スマホ教室 14:00～	26 ＊みんなで 歌いましょう♪ 10:00～ シネマサロン 13:30～
27 ＊クリエイ ワークスSP 13:30～	28 ＊英会話教室 ① 9:15～ ② 11:00～ ③ 13:30～ ITよろず相談所 10:00～ ＊リフレッシュ UP体操 ① 13:30～ ② 14:30～	29 輪投げ 10:00～ セカンドステージ サポートゼミ 13:30～	30 からだ コンディショニング 10:30～	31 ＊脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ② 11:15～ ③ 13:30～	※開催日時は状況に応じて変更になる 場合がございます。 あらかじめご了承ください。 	

＊印の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。

開館時間 9:00～21:30 休館日 年末年始 〰️一般入浴 月～土 12:00～16:00