

# 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



12  
-2025-



公式ホームページ  
QRコード

| 日                                                                       | 月                                                                                                      | 火                                                                         | 水                                                                                          | 木                                                                                  | 金                                                                                                     | 土                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 30<br>                                                                  | 1<br>*英会話教室<br>①9:15～<br>②11:00～<br>③13:30～<br>*リフレッシュ<br>UP体操<br>①13:30～<br>②14:30～                   | 2<br>*ほがらかクラブ<br>10:00～<br>輪投げ<br>10:00～                                  | 3<br>*和太鼓教室<br>経験者 9:30～<br>初心者 11:15～<br>高齢者マッサージ<br>10:30～<br>からだ<br>コンディショニング<br>10:00～ | 4<br>*脳トレ! 筋トレ!<br>リズムトレ!<br>① 9:45～<br>②11:15～<br>③13:30～<br>*ディスコダンス教室<br>14:00～ | 5*リフレッシュ<br>UP体操<br>①10:30～<br>②11:30～<br>*まーじゃん<br>サロン<br>①10:00～<br>②13:30～<br>*スマホ教室<br>14:00～     | 6<br>                                                         |
| 7<br>手芸の広場<br>10:00～<br>*BFCボランティア<br>10:00～                            | 8*英会話教室<br>①9:15～<br>②11:00～<br>③13:30～<br>ITよろず相談所<br>10:00～<br>*リフレッシュ<br>UP体操<br>①13:30～<br>②14:30～ | 9 輪投げ<br>10:00～<br>*ほがらかクラブ<br>10:00～<br>健康相談<br>13:15～<br>折紙の会<br>13:30～ | 10 歌う会<br>9:00～<br>からだ<br>コンディショニング<br>10:00～<br>セカンドステージ<br>サポートゼミ<br>13:30～              | 11<br>*脳トレ! 筋トレ!<br>リズムトレ!<br>① 9:45～<br>②11:15～<br>③13:30～<br>*俳句講座<br>13:30～     | 12<br>*麻雀教室<br>10:00～<br>*リフレッシュ<br>UP体操<br>①10:30～<br>②11:30～<br>*書道教室<br>14:00～                     | 13<br>                                                        |
| 14<br>*切り紙で遊ぼう<br>13:30～<br>*大人の塗り絵<br>13:30～                           | 15<br>*英会話教室<br>①9:15～<br>②11:00～<br>③13:30～<br>*リフレッシュ<br>UP体操<br>①13:30～<br>②14:30～                  | 16 輪投げ<br>10:00～<br>*ほがらかクラブ<br>10:00～<br>お食事の<br>よろず相談<br>14:00～         | 17<br>*和太鼓教室<br>経験者 9:30～<br>初心者 11:15～<br>からだ<br>コンディショニング<br>10:00～                      | 18<br>*脳トレ! 筋トレ!<br>リズムトレ!<br>① 9:45～<br>②11:15～<br>③13:30～                        | 19<br>*まーじゃん<br>サロン<br>①10:00～<br>②13:30～<br>*リフレッシュ<br>UP体操<br>①10:30～<br>②11:30～<br>*書道教室<br>14:00～ | 20<br>*みんなで<br>歌いましょう♪<br>10:00～<br>クリスマス<br>仮装ディスコ<br>13:30～ |
| 21<br>手芸の広場<br>10:00～<br>クリスマス<br>パーティー<br>14:00～<br>ITよろず相談所<br>10:00～ | 22<br>*英会話教室<br>①9:15～<br>②11:00～<br>③13:30～<br>*リフレッシュ<br>UP体操<br>①13:30～<br>②14:30～                  | 23<br>輪投げ<br>10:00～<br>*ほがらかクラブ<br>10:00～<br>折紙の会<br>13:30～               | 24<br>歌う会<br>9:00～<br>*BFCボランティア<br>10:00～<br>*写経会<br>14:00～                               | 25<br>*脳トレ! 筋トレ!<br>リズムトレ!<br>① 9:45～<br>②11:15～<br>③13:30～<br>*俳句講座<br>13:30～     | 26<br>*麻雀教室<br>10:00～<br>*リフレッシュ<br>UP体操<br>①10:30～<br>②11:30～<br>健康相談<br>13:15～                      | 27<br>                                                        |
| 28<br>*大人の塗り絵<br>13:30～<br>*クリエイト<br>ワークス<br>14:00～                     | 29<br>年末年始<br>休館日                                                                                      | 30<br>年末年始<br>休館日                                                         | 31<br>年末年始<br>休館日                                                                          | ※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。<br>                                        |                                                                                                       |                                                               |

\*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