

文の京介護予防体操地域会場 日程一覧（令和8年10月～令和9年3月）



ご参加について

- 参加の予約は不要です。当日直接会場にお越しください。
- ご参加時の注意は、裏面をお読みください。

お休みについて

- 日付に斜線が入っている日（祝日、年末年始や会場の点検日等）はお休みです。
- 台風や雪の日などで足元の悪い日は、お休みにすることがあります。
- 実施の有無を確認したいときは、介護予防係へ電話でお問合わせください。

お問合せ先

文京区高齢福祉課介護予防係

電話 03-5803-1209

曜日	会場	場所	時間	10月					11月					12月					1月					2月					3月							
月	汐見地域活動センター	千駄木3-2-6 2階 多目的交流スペース	①9:20～10:05 ②10:20～11:05		5	12	19	26		2	9	16	23	30			7	14	21	28	4	11	18	25			1	8	15	22		1	8	15	22	29
	千駄木高齢者在宅 サービスセンター	千駄木5-19-2 特養ホーム 千駄木の郷内 1階会議室	①10:00～10:45 ②11:00～11:45		5	12	19	26		2	9	16	23	30			7	14	21	28	4	11	18	25			1	8	15	22		1	8	15	22	29
	音羽地域活動センター	音羽1-22-14 2階 多目的室	①10:00～10:45 ②11:00～11:45		5	12	19	26		2	9	16	23	30			7	14	21	28	4	11	18	25			1	8	15	22		1	8	15	22	29
	福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15 4階 地域活動室B・C	①9:30～10:15 ②10:30～11:15		5	12	19	26		2	9	16	23	30			7	14	21	28	4	11	18	25			1	8	15	22		1	8	15	22	29
	大原地域活動センター	千石1-4-3 1階 多目的室A	①9:30～10:15 ②10:30～11:15		5	12	19	26		2	9	16	23	30			7	14	21	28	4	11	18	25			1	8	15	22		1	8	15	22	29
火	アカデミー音羽	大塚5-40-15 1階 多目的ホール	①9:40～10:25 ②10:40～11:25		6	13	20	27	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26			2	9	16	23		2	9	16	23	30	
	不忍通りふれあい館	根津2-20-7 地下1階 ホール	14:00～14:45		6	13	20	27	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26			2	9	16	23		2	9	16	23	30	
水	動坂会館	千駄木4-8-14 1階 洋室	①10:00～10:45 ②11:00～11:45		7	14	21	28	4	11	18	25			2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24		3	10	17	24	31		
	湯島地域活動センター	本郷7-1-2 文京総合体育館 1階多目的室	①13:15～14:00 ②14:15～15:00		7	14	21	28	4	11	18	25			2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24		3	10	17	24	31		
木	シルバーセンター	春日1-16-21 文京シビック センター 4階シルバーホール	①9:30～10:15 ②10:30～11:15	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25		4	11	18	25			
	福祉センター湯島 ※上履きを持参	本郷3-10-18 湯島総合センター3階 洋室	10:00～10:45	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25		4	11	18	25			
	礪川地域活動センター	小石川2-18-18 2階多目的室A 洋室A/B	①13:15～14:00 ②14:15～15:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25		4	11	18	25			
	向丘地域活動センター	向丘1-20-8 3階 多目的室	①13:30～14:15 ②14:30～15:15	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25		4	11	18	25			
金	駒込地域活動センター	本駒込3-22-4 2階 多目的室	①9:30～10:15 ②10:30～11:15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			4	11	18	25		1	8	15	22	29	/	/	/	/	/	/	/	/			
	アカデミー茗台	春日2-9-5 1階レクリエーションホールB	①9:30～10:15 ②10:30～11:15	2	9	16	23	30	6	13	20	27			4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26			

◎駒込地域活動センターは工事のため、令和8年10月・11月 令和9年2月・3月は体操をお休みしております。期間中は別の会場にご参加ください。