

文の京介護予防体操地域会場 日程一覧 (令和6年4月～9月)

R6.2発行

- 参加の予約は不要です。当日直接会場にいらしてください。
- 土日、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。

会場	汐見地域活動センター	文京千駄木高齢者在宅サービスセンター	大原地域活動センター	文京福祉センター江戸川橋	音羽地域活動センター	アカデミー音羽	不忍通りふれあい館	会場
場所	千駄木3-2-6 汐見地域活動センター 2階 多目的交流スペース	千駄木5-19-2 特養ホーム千駄木の郷内 1階 会議室	千石1-4-3 大原地域活動センター 1階 多目的室A	小日向2-16-15 文京福祉センター江戸川橋 4階 地域活動室B・C	音羽1-22-14 音羽地域活動センター 2階 多目的室	大塚5-40-15 アカデミー音羽 1階 多目的ホール	根津2-20-7 不忍通りふれあい館 地下1階 ホール	場所
時間	① 9:20-10:05 ② 10:20-11:05	① 10:00-10:45 ② 11:00-11:45	① 9:30-10:15 ② 10:30-11:15	① 9:30-10:15 ② 10:30-11:15	① 10:00-10:45 ② 11:00-11:45	① 9:40-10:25 ② 10:40-11:25	14:00-14:45	時間
曜日	月曜日					火曜日		曜日
4月	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	4月
5月	6 13 20 27	6 13 20 27	6 13 20 27	6 13 20 27	6 13 20 27	7 14 21 28	7 14 21 28	5月
6月	3 10 17 24	3 10 17 24	3 10 17 24	3 10 17 24	3 10 17 24	4 11 18 25	4 11 18 25	6月
7月	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	7月
8月	5 12 19 26	5 12 19 26	5 12 19 26	5 12 19 26	5 12 19 26	6 13 20 27	6 13 20 27	8月
9月	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	3 10 17 24	3 10 17 24	9月



会場	動坂会館	湯島地域活動センター	シルバーセンター	文京福祉センター湯島	礪川地域活動センター	向丘地域活動センター	アカデミー茗台	駒込地域活動センター	会場
場所	千駄木4-8-14 1階 洋室	本郷7-1-2 湯島地域活動センター・ 文京総合体育館 1階 多目的室	春日1-16-21 文京シビックセンター 4階 シルバーホール	本郷3-10-18 湯島総合センター3階 洋室 ※上履きが必要です。	小石川2-18-18 礪川地域活動センター 2階多目的室A 洋室A/B	向丘1-20-8 向丘地域活動センター 3階 多目的室	春日2-9-5 アカデミー茗台 1階レクリエーションホールB	本駒込3-22-4 駒込地域活動センター 2階 多目的室	場所
時間	① 10:00-10:45 ② 11:00-11:45	① 13:15-14:00 ② 14:15-15:00	① 9:30-10:15 ② 10:30-11:15	10:00-10:45	① 13:15-14:00 ② 14:15-15:00	① 13:30-14:15 ② 14:30-15:15	① 9:30-10:15 ② 10:30-11:15	① 9:30-10:15 ② 10:30-11:15	時間
曜日	水曜日			木曜日			金曜日		曜日
4月	3 10 17 24	3 10 17 24	4 11 18 25	4 11 18 25	4 11 18 25	4 11 18 25	5 12 19 26	5 12 19 26	4月
5月	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	3 10 17 24 31	3 10 17 24 31	5月
6月	5 12 19 26	5 12 19 26	6 13 20 27	6 13 20 27	6 13 20 27	6 13 20 27	7 14 21 28	7 14 21 28	6月
7月	3 10 17 24 31	3 10 17 24 31	4 11 18 25	4 11 18 25	4 11 18 25	4 11 18 25	5 12 19 26	5 12 19 26	7月
8月	7 14 21 28	7 14 21 28	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	8月
9月	4 11 18 25	4 11 18 25	5 12 19 26	5 12 19 26	5 12 19 26	5 12 19 26	6 13 20 27	6 13 20 27	9月

【問合せ先】 文京区高齢福祉課介護予防係 03-5803-1209