

文の京介護予防体操地域会場 日程一覧(令和7年10月～令和8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								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
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	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30					
	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	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30					
	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	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30					
	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	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30					
	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	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30					
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	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	31					
	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	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	31					
水	動坂会館	千駄木4-8-14 1階 洋室	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	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		
	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	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		
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	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		
	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	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		
	礒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	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		
	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	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		
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	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27		
	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	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27		