

# 文の京介護予防体操地域会場 日程一覧（令和7年4月～9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                           | 4月 |    |    |    | 5月 |    |    |    | 6月 |   |    |    | 7月 |   |    |    | 8月 |    |    |    | 9月 |    |   |    |    |    |    |
|----|----------------------|------------------------------------|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|
| 月  | 汐見地域活動センター           | 千駄木3-2-6<br>2階 多目的交流スペース           | ①9:20～10:05<br>②10:20～11:05  | 7  | 14 | 21 | 28 | 5  | 12 | 19 | 26 | 2  | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 |    |
|    | 千駄木高齢者在宅<br>サービスセンター | 千駄木5-19-2 特養ホーム<br>千駄木の郷内 1階会議室    | ①10:00～10:45<br>②11:00～11:45 | 7  | 14 | 21 | 28 | 5  | 12 | 19 | 26 | 2  | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 |    |
|    | 音羽地域活動センター           | 音羽1-22-14<br>2階 多目的室               | ①10:00～10:45<br>②11:00～11:45 | 7  | 14 | 21 | 28 | 5  | 12 | 19 | 26 | 2  | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 |    |
|    | 福祉センター江戸川橋           | 小日向2-16-15<br>4階 地域活動室B・C          | ①9:30～10:15<br>②10:30～11:15  | 7  | 14 | 21 | 28 | 5  | 12 | 19 | 26 | 2  | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 |    |
|    | 大原地域活動センター           | 千石1-4-3<br>1階 多目的室A                | ①9:30～10:15<br>②10:30～11:15  | 7  | 14 | 21 | 28 | 5  | 12 | 19 | 26 | 2  | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8 | 15 | 22 | 29 |    |
| 火  | アカデミー音羽              | 大塚5-40-15<br>1階 多目的ホール             | ①9:40～10:25<br>②10:40～11:25  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 6  | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
|    | 不忍通りふれあい館            | 根津2-20-7<br>地下1階 ホール               | 14:00～14:45                  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 6  | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
| 水  | 動坂会館                 | 千駄木4-8-14<br>1階 洋室                 | ①10:00～10:45<br>②11:00～11:45 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 7  | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 |    |
|    | 湯島地域活動センター           | 本郷7-1-2 文京総合体育館<br>1階多目的室          | ①13:15～14:00<br>②14:15～15:00 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 7  | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 |    |
| 木  | シルバーセンター             | 春日1-16-21 文京シビック<br>センター 4階シルバーホール | ①9:30～10:15<br>②10:30～11:15  | 3  | 10 | 17 | 24 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
|    | 福祉センター湯島<br>※上履きを持参  | 本郷3-10-18<br>湯島総合センター3階 洋室         | 10:00～10:45                  | 3  | 10 | 17 | 24 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
|    | 礪川地域活動センター           | 小石川2-18-18<br>2階多目的室A 洋室A／B        | ①13:15～14:00<br>②14:15～15:00 | 3  | 10 | 17 | 24 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
|    | 向丘地域活動センター           | 向丘1-20-8<br>3階 多目的室                | ①13:30～14:15<br>②14:30～15:15 | 3  | 10 | 17 | 24 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| 金  | 駒込地域活動センター           | 本駒込3-22-4<br>2階 多目的室               | ①9:30～10:15<br>②10:30～11:15  | 4  | 11 | 18 | 25 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
|    | アカデミー茗台              | 春日2-9-5<br>1階レクリエーションホールB          | ①9:30～10:15<br>②10:30～11:15  | 4  | 11 | 18 | 25 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |    |