

中原区いこいの家予定表 令和 7 年 9 月

日	曜	ごうじ (733-3608)	等々力 (733-3618)	中丸子 (433-3866)	新 城 (754-0283)	西加瀬 (434-6418)	井 田 (798-8806)	丸子多摩川 (411-0551)
1	月	パンジー体操	卓球 盆栽教室 将棋	ミモザの会 友の会	元気ゆつくり体操 手作り工房 あずま会	元気広場 英会話 ポッチャA	げんきかい ウクレレと歌の会 民協	絵手紙クラブ さつき 卓球
2	火	ごうじ体操	等々力俳句会 マッサージ 楓健康体操 将棋	元気広場 秀麗会	パンジーの会	コスモス、く 花葉会 モルック	ポッチャ	元気広場 卓球
3	水	元気広場 あすなろ会	お煎茶 わくわく体操	すみれ会 フォークダンス	みんなでポッチャ 民謡同好会 リメイクの会	フレッシュ 赤十字 脳トレ 淡通会	ヘルスパートナー中原 マッサージ カストリズム	ももの会 民児協 クレマチス
4	木		元気広場 編物パッチワーク 書道	マッサージ教室	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ スマホ相談	ウキウキ体操 ふまねっと 梅の会	元気広場 運営委員会	子育てサロン 初心者書道教室
5	金	はっするクラブ オンステージクラブ	囲碁クラブ ポッチャ 将棋		元気広場 パッチワーク教室 うたごえ広場	ちよっとお耳を いきいきストレッチ プアウクレレ	祥の会 もみじ	卓球 卓球 カラオケ
6	土	琴貴会 麻雀同好会	リメイク手芸 将棋	たちばな会	寿之会 パソコン塾	ポッチャB パソコン	フラダンス 土曜民謡	若葉会
7	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
8	月	さくらんぼの会 歌ってGO!JI!	パンジー体操 川崎ポールウォーキングの会 将棋	真珠会 フォークダンス	花みづきの会 1DAY講座 脳体はつらつ つむぎの会	元気広場	ポッチャ ニコニコ体操	すみれちゃん 卓球 バステルクラブ 卓球
9	火	合唱の会 おりづる会	てんとう虫の会 健康すずめクラブ ニコニコ雀の会 太極拳 将棋	元気広場 童謡	書道教室 運営委員会	かんたん絵手紙 レファ会 婦人部	すみよし包括 マーガレットの会	元気広場 ポピーの会
10	水	元気広場 あすなろ会 マッサージ	ひとり暮らし会食会	エンジョイポッチャ 中丸子朋友会	歌って笑顔のフラ こでまりの会 クローバーの会	一人暮らし会食会	一人暮らし会食会	一人暮らし会食会
11	木	ごうじポッチ やませみ会 民謡教室	元気広場 脳トレ桜クラブ 平和の会 わすれなご 絵手紙		新城カラオケ たいそうの時間ですよ	俳句寿光会 すこやか体操 読みがたり	元気広場	丸子ブロック会議 卓球 書道教室
12	金	ごうじ体操	ポッチャ Mayの会 将棋	もくれん スマイル体操	元気広場 ふれあいサ 大正琴	西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	ペン字教室 ぬくもり せせらぎ会 ゆりかごの会	東亀楽会 囲碁
13	土	楽々体操	将棋クラブ 将棋	ボールストレッチ	健幸体操 みんなでポッチャ	のびのび体操 リ・メイク	桜美会 卓球ラッキ ー	デコパージュ 卓球 小杉ブロック会議 卓球
14	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
15	月	さくらんぼの会	卓球 盆栽教室 将棋	友の会	元気ゆつくり体操 あずま会	英会話 ポッチャA	げんきかい やよい会 ウクレレと歌の会	絵手紙クラブ さつき なでしこ会 卓球
16	火	ごうじ体操	等々力俳句会 楓健康体操 将棋	元気広場 秀麗会	パンジーの会 マッサージ 大戸ブロック会議	花文字 花ぐる-ぶももちゃん 運営委員会	ポッチャ	元気広場 中原山歩会 卓球 カラオケ
17	水	元気広場 あすなろ会	お煎茶 わくわく体操	すみれ会 あじさい	みんなでポッチャ 民謡同好会 リメイクの会	フレッシュ体操 マッサージ 倶楽部 淡通会	ミニデイなのわ	音楽と体操 クレマチス
18	木	いきいきフレッシュ ごうじサロン	元気広場 編物パッチワーク 福寿会	フラワークラブ	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ	ウキウキ体操 スマホ相談会 梅の会	元気広場 フラダンス	卓球 丸子地区社協
19	金	はっするクラブ オンステージクラブ	囲碁クラブ ポッチャ 将棋		元気広場 パッチワーク教室 脳トレ講座	ちよっとお耳 桜 いきいきストレッチ プアウクレレ桜	祥の会 せせらぎ会 もみじ	卓球 ウォーキング丸 卓球 カラオケ
20	土	琴貴会 麻雀同好会	将棋	たちばな会 たちばな健悠会	寿之会 パソコン塾 みんなで唄おう スマホ相談	ポッチャB リ・メイク	フラダンス 土曜民謡	丸子地区麻雀 丸子地区麻雀
21	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
22	月	スマホ相談会さくらんぼの会	I崎ポールウォーキングの会 将棋	閉館	花みづきの会 ポピーの会 脳体はつらつ	元気広場	高齢者福祉部 ニコニコ体操	おしゃべり会 卓球 熟年会 卓球
23	火	秋分の日	秋分の日		秋分の日	秋分の日	秋分の日	秋分の日
24	水	元気広場 あすなろ会 ごうじクラブ			歌って笑顔のフラ こでまりの会 うたごえ広場	折り紙教室 スマイル体操	ポッチャ 木月一丁目町会	ポッチャ 通一すこやか会
25	木	ごうじポッチ やませみ会 民謡教室	元気広場 脳トレ桜クラブ 平和の会 わすれなご 絵手紙		新城カラオケ たいそうの時間ですよ	すみよし包括 俳句寿光会 すこやか体操 読みがたり	元気広場	ホールズ21 卓球 書道教室
26	金	一人暮らし会食会	ポッチャ Mayの会 将棋		元気広場 みんなでポッチャ 大正琴 健幸体操	西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	せせらぎ会 ゆりかごの会	マッサージ 囲碁
27	土	楽々体操	将棋クラブ 将棋			のびのび体操	桜美会 卓球ラッキ ー	デコパージュ 卓球 卓球
28	日	休 所	休 所		休 所	休 所	休 所	休 所
29	月		将棋		みんなでポッチャ	元気広場	ポッチャ ウクレレと歌の会	折り紙教室 卓球 カラオケ
30	火		太極拳 将棋		書道教室 読み聞かせの会	かんたん絵手紙 レファ会	子育てサロン	元気広場 ポピーの会

※元気広場は介護予防普及啓発事業「いこい元気広場（運動機能向上のための体操と介護予防に関する講話）」 午前9時45分～11時45分

※太字〇〇教室は教養講座 ※赤字は長寿ケア及び機能回復訓練ミニデイ等

※各いこいの家の入浴利用日（曜日）

○ごうじ・井 田いこいの家（毎週火曜日 男女隔週） * 詳細についてはお手数ですが、当該いこいの家にお尋ね下さい。

▲中丸子・新 城・西加瀬いこいの家 老朽化のため廃止となりました。（等々力・丸子多摩川いこいの家2館は、浴室の設置がありません）