

中原区いこいの家予定表 令和 7年 10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	水	元気広場	お煎茶 わくわく体操		パンジー体操 民謡同好会	フレッシュ 脳トレ	ヘルスパートナー中原 マッサージ カスクリズム	卓球 民児協 クレマチス
2	木	運営員会	元気広場 編物パッチワーク 書道	マッサージ	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 梅の会 ふまねっと	元気広場 桜美会	子育てサロン 初心者書道教室
3	金	はっするクラブ オンスターシクラブ	囲碁クラブ ポッチャ 将棋	パンジー体操 囲碁・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	ペン字教室 祥の会 詩吟教室 もみじ	あおばクラブ 卓球 カラオケ
4	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 ウクレレを楽しむ会	フラダンス 卓球ラッキー 土曜民謡	卓球
5	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
6	月	パンジー体操 さくらんぼの会	卓球 盆栽教室 将棋	ミモザの会 友の会 囲碁・将棋	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 カラオケ
7	火	合唱の会	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 ポッチャ	コスモス、ぐ 花葉会 モルック レファ会	木月一丁目町会 ニコニコ体操	元気広場 丸子体操教室
8	水	元気広場 マッサージ	ひとり暮らし会食会	囲碁・将棋	歌って笑顔のフワ こでまりの会 クローバーの会		ポッチャ スマイル体操	卓球 卓球
9	木	ごうじポッチャやませみ会 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	リズム体操	新城カラオケ たいそうの時間ですよ	ウクレレを楽しむ会 俳句寿光会 すこやか体操 読みがたり	元気広場	運営委員会 書道教室
10	金	ごうじ体操	いこい祭り準備	もくれん スマイル体操 囲碁・将棋	元気広場 ふれあいサ 大正琴	西加瀬手芸 まつり準備	お祭り準備日	東亀楽会 囲碁 はっするクラブ
11	土	琴貴会 楽々体操	いこい祭り	手まり手芸	健幸体操 絵手紙教室	西加瀬いこいのまつり	お 祭 り	デコパージュ 卓球 卓球
12	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
13	月	スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日
14	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	かんたん絵手紙 パンジー レファ会	すみよし包括サロン マーガレットの会	元気広場 丸子ブロック会議 ポピーの会
15	水	元気広場	お煎茶 わくわく体操	すみれ会 あじさい 囲碁・将棋	ポッチャ 民謡同好会 リメイクの会	フレッシュ マッサージ 脳トレ 淡通会	ミニデイなのわ	パンジー体操 作品展準備
16	木	いきいきフレッシュ	元気広場 編物パッチワーク	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 梅の会	元気広場 木曜体操	いこいの家作品展 丸子社協
17	金	はっするクラブ オンスターシクラブ	囲碁クラブ ポッチャ 将棋	中丸子朋友会 囲碁・将棋	元気広場 パッチワーク教室 うたごえ広場 大正琴	ちよっとお耳を 桜 いきいきストレッチ プアウクレレ	ポッチャ 祥の会 もみじ	あおばクラブ 卓球 カラオケ
18	土	楽々体操 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
19	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
20	月	さくらんぼの会	卓球 盆栽教室 将棋	友の会 囲碁・将棋	元気ゆつくり体操 1DAY講座 脳体はつらつ つむぎの会	元気広場 英会話 ポッチャA パソコン	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
21	火		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	花文字 苺-ぶももちや	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子体操教室 中原山歩会
22	水	元気広場		エンジョイポッチャ 中丸子朋友会 囲碁・将棋	歌って笑顔のフワ こでまりの会 ポッチャ	折り紙教室 婦人部 スマイル体操	パンジー体操 木月一丁目町会	卓球 通一すこやか会 小杉ブロック会議
23	木	ごうじポッチャやませみ会 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	ミニデイやすらぎ	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 コスモス会	ホールズ21 書道教室
24	金	はっするクラブ	あみあみの会 ポッチャ Mayの会 将棋	もくれん ハッピー体操 囲碁・将棋	元気広場 大正琴	西加瀬手芸 レレを楽しむ会	歌って倶楽部 せせらぎ会 金曜体操 ゆりかごの会	マッサージ 囲碁 はっするクラブ
25	土		将棋クラブ 将棋	ボールストレッチ 手まり手芸	健幸体操 絵手紙教室	のびのび体操	桜美会 卓球ラッキー 土曜体操	デコパージュ 卓球 卓球
26	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
27	月	ごうじ いこい祭	川崎ボールウォーキングの会 将棋	真珠会 フォークダンス 囲碁・将棋	花みづきの会 ポピーの会 脳体はつらつ	元気広場	ポッチャ ニコニコ体操	すみれちゃん 卓球 おしゃべり会 熟年会 卓球 パステルクラブ
28	火		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 読み聞かせの会	かんたん絵手紙 レファ会	子育てサロン マーガレットの会	元気広場 ポピーの会
29	水	元気広場		囲碁・将棋	前日準備	婦人部 婦人部	ポッチャ	ポッチャ クレマチス 卓球
30	木		元気広場		いこいの家祭り	高齢者福祉	元気広場 民協	津野体操教室 卓球 カラオケ
31	金		ポッチャ 将棋	囲碁・将棋	元気広場		金曜体操	卓球 卓球

※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○○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）