## 中原区いこいの家予定表 令和 7年 11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	土			たちばな会	寿之会 パソコン塾	ボッチャB	フラダンス	シニア演芸
2	日	朗読を楽しもう 休 所	リメイク手芸         将棋           休所	休 所	みんなで唄おう <b>休 所</b>	パソコン 休 所	<u>土曜民謡</u> 休 所	休 所
3	一 月	文化の日	文化の日	文化の日	文化の日	文化の日	文化の日	文化の日
4	火	ごうじ体操	等々力俳句: <b>マッサージ</b>	元気広場	パンジーの会	コスモスももちゃん花葉	<u>午前ヨガ</u>	元気広場
		元気広場	楓健康体指 将棋 お煎茶	秀麗会 すみれ会	<b>みんなでボッチャ</b> パンジー体操	モルック フレッシュ 赤十字	<u>午後ヨガ</u> ^ルスパートナー中原 マッサージ	<b>丸子体操教室</b> ももの会
5	水		わくわく体操	囲碁·将棋	民謡同好会 リメイクの会	脳トレ 淡通会	カスタリズム 民協	民児協 クレマチス
6	木	<u>大人のぬりえ</u> <u><u></u></u>	元気広場 <u>編物パッチワーク</u>	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	ふまねっと	元気広場 スマホ教室 木曜体操	初心者書道教室
7	金	はっするクラブ オンステージクラブ	囲碁クラブ ボッチャ 将棋	パンジー体操 囲碁・将棋	元気広場 パッチワーク教室	ちょっとお耳を いきいきストレップアウクレレ		あおばクラブ 熱中症対策会議
8	±	楽々体操	将棋クラブ将棋		絵手紙教室	<u>のびのび体操</u> リ・メイク	桜美会 卓球ラッキー <b>土曜体操</b>	<b>デコパージュ</b> 卓球 卓球
9	日	休所	休 所	休 所	休 所	休所	休 所	休 所
10	月	ごうじ体操 さくらんぼの会	パンジー体操崎ポールウォーキングの		花みづきの会 1DAY講座			L すみれちゃん さつき Lusanuteri まな キニナケ
11	111	合唱の会	卓球 将棋 てんとう虫の全健康すずめクラブ	<u>フォークダンス</u> 囲碁・将棋 元気広場		l Nんたん絵手紙	ニコニコ体操 すみよし包括	パステルクラブ 卓球 カラオケ <b>元気広場</b>
	火	おりづる会 元気広場 マッサージ	雀の会 <u>太極拳</u> 将棋	<u>童謡</u> エンジョイボッチャ	花文字 1 day講座 歌って笑顔のフラ こでまりの会	パンジー レフア会婦人 一人暮らしの会食会		ポピーの会
12	水			中丸子朋友会 囲碁・将棋	クローバーの会		一人暮らし会食会	一人暮らし会食会
13	木	<u>民謡教室</u>		<u>リズム体操</u>	たいそうの時間ですよ	非句寿光会干支絵付は すこやか体摂読みがたり	コスモス会	丸子ブロック会舗 卓球 <b>書道教室</b>
14	金		•	もくれん <u>スマイル体操</u> 囲碁・将棋	元気広場 ふれあいサ みんなでボッチャ 大正琴		ペン字教室 せりぎ・ぬくもり 金曜体操 ゆりかごの会	7
15	土	琴貴会 麻雀同好会		たちばな会 たちばな健悠会	寿之会 パソコン塾			丸子地区麻雀
16	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
17	月	さくらんぼの会		ミモザの会 友の会 囲碁・将棋	元気ゆっくり体操 手作り工房 あずま会 ポピーの会	元気広場 英会話	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 かでして全 卓球
18	火	ごうじ体操	等々力俳句会	元気広場	パンジーの会 <b>マッサージ</b>	花文字 花ももちゃん	午前3ガ	なでしこ会 卓球 <b>元気広場</b>
19		元気広場 あすなろ会	楓健康体損 将棋 お <u>放茶</u>	<u>童謡</u> すみれ会	大戸ブロック会議 みんなでボッチャ	 フレッシュ高齢マ <b>マッサージ</b>	<u>午後ヨガ</u> ミニデイななのわ	<u>丸子体操教室</u> 中原山歩会 パンジー体操
			わくわく体操	あじさい 囲碁・将棋			<b>〜</b> ―ノ T ななり/1ノ	カレフエフ 点球 カニナル
20	木	いきいきフレッシュ			民謡同好会 リメイクの会 なごみ会 盆栽クラブ		元気広場	クレマチス 卓球 カラオケ 卓球
21		ごうじサロン	元気広場 動パッチワーク <b>書道</b> 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	元気広場 <u>木曜体操</u> ボルチャ	卓球 <b>スマホ教室</b>
$\vdash$	金		元気広場	<b>フラワークラブ</b> <b>折り紙教室</b> 子鹿会	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ 元気広場 パッチワーク教室	ウキウキ体操 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ	<b>木曜体操</b> ボッチャ もみじ	卓球 <b>スマホ教室</b> あおばクラブ <sub>ウオーキング丸子</sub>
22	金土	ごうじサロン はっするクラブ	<b>元気広場</b> <b>物パッチワーク 書道</b> 福寿等 囲碁クラブ ボッチャ	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ	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 ちょっとお耳 桜	<b>木曜体操</b> ボッチャ	卓球 <b>スマホ教室</b> あおばクラブ
22 23		ごうじサロン はっするクラブ オンステージクラブ	<b>元気広場</b> <b>物パッチワーク 書道</b> 福寿等 囲碁クラブ ボッチャ 将棋	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ 元気広場 パッチワーク教室 健幸体操	ウキウキ体操 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ	<u>木曜体操</u> ボッチャ もみじ 卓球ラッキー	卓球 <b>スマホ教室</b> あおばクラブ ウォーキング丸子 <b>デコパージュ</b>
	土	ごうじサロン はっするクラブ オンステージクラブ <b>楽々体操</b>	<b>元気広場 物パッチワーク 書道</b> 福寿等 囲碁クラブ ボッチャ 将棋	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ 手まり手芸	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ 元気広場 パッチワーク教室 健幸体操 絵手紙教室	ウキウキ体操 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ のびのび体操	<b>木曜体操</b> ボッチャ もみじ 卓球ラッキー <b>土曜体操</b>	卓球 <b>スマホ教室</b> あおばクラブ ウオーキング丸子 <b>デコパージュ</b> 卓球 卓球
23	土 日 月	<ul> <li>ごうじサロン</li> <li>はっするクラブ</li> <li>オンステージクラブ</li> <li>楽々体操</li> <li>勤労感謝の日</li> <li>振替休日</li> </ul>	元気広場 <u>物パッチワーク 書道 福寿</u> 囲碁クラブ ボッチャ 将棋 <b>勤労感謝の日</b> 振 <b>替休日</b> てんとう虫の全健康すずめクラブ	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ 手まり手芸 勤労感謝の日 振替休日 元気広場	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ 元気広場 パッチワーク教室 健幸体操 絵手紙教室 勤労感謝の日 振替休日 事道教室	ウキウキ体操 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ のびのび体操 <b>勤労感謝の日</b> 振 <b>替休日</b> かんたん絵手紙	木曜体操         ボッチャ         もみじ         卓球ラッキー         土曜体操         勤労感謝の日         振替休日         子育てサロン	卓球 スマホ教室 あおばクラブ ウオーキング丸子 デコパージュ 卓球 卓球 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日 元気広場
23 24	土日月火	ごうじサロン はっするクラブ オンステージクラブ <b>楽々体操 勤労感謝の日</b> 振替休日 <b>元気広場</b> あすなろ会	元気広場 <a href="mailto:model"></a>	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ 手まり手芸 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日 元気広場	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ 元気広場 パッチワーク教室 健幸体操 絵手紙教室 勤労感謝の日 振替休日 事道教室 しんじょうサロン 読み聞かせの会 歌って笑顔のフラ こでまりの会	ウキウキ体操 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ のびのび体操 <b>勤労感謝の日</b> 振 <b>替休日</b> かんたん絵手紙 レフア会 折り紙教室	<ul><li>木曜体操</li><li>ボッチャ</li><li>もみじ</li><li>卓球ラッキー</li><li>土曜体操</li><li>勤労感謝の日</li><li>振替休日</li><li>子育てサロン</li><li>マーガレットの会</li><li>パンジー体操</li></ul>	卓球 スマホ教室 あおばクラブ ウオーキング丸子 デコパージュ 卓球 卓球 <b>勤労感謝の日</b> 振 <b>替休日</b> 元気広場 ポピーの会 ボッチャ
<ul><li>23</li><li>24</li><li>25</li><li>26</li></ul>	土田別火水	ごうじサロン はっするクラブ オンステージクラブ <b>楽々体操 勤労感謝の日</b> 振替休日 <b>元気広場</b> あすなろ会 ごうじクラブ ごうじボッチ やませみ会	元気広場   物パッチワーク 書道 福寿会   一根   一根   一根   一根   一根   一根   一番   一番	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ 手まり手芸 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日 元気広場 友愛チーム	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ  元気広場 パッチワーク教室  健幸体操 絵手紙教室  勤労感謝の日  振替休日  豊道教室 しんじょうサロン 読み聞かせの会 歌って笑顔のフラ こでまりの会 うたごえ広場 新城カラオケ	ウキウキ体操 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ のびのび体操 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日  かんたん絵手紙 レフア会  折り紙教室 スマイル体操 非句寿光会すみよし包括	<ul> <li>木曜体操</li> <li>ボッチャ</li> <li>もみじ</li> <li>卓球ラッキー</li> <li>土曜体操</li> <li>勤労感謝の日</li> <li>振替休日</li> <li>子育てサロン</li> <li>マーガレットの会</li> <li>パンジー体操</li> <li>木月一丁目町会</li> <li>元気広場</li> </ul>	卓球 スマホ教室 あおばクラブ ウオーキング丸子 デコパージュ 卓球 卓球 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日 元気広場 ポピーの会 ボッチャ 通一すこやか会 ホールズ21 卓球
23 24 25 26 27	土日月火水木	ごうじサロン はっするクラブ オンステージクラブ <b>楽々体操 勤労感謝の日</b> 振替休日 <b>元気広場</b> あすなろ会 ごうじクラブ ごうじボッチ やませみ会 <b>民謡教室</b>	元気広場   物パッチワーク 書道 福寿会   一根   一根   将棋   将棋   第一番   一番   一番   将棋   第一番   一番   一番   一番   一番   一番   一番   一	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ 手まり手芸 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日 元気広場	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ  元気広場 パッチワーク教室  健幸体操 絵手紙教室  勤労感謝の日  振替休日  書道教室 しんじょうサロン 読み聞かせの会 歌って笑顔のフラ こでまりの会 うたごえ広場  新城カラオケ たいそうの時間ですよ	ウキウキ体操 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ のびのび体操 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日  かんたん絵手紙 レフア会  折り紙教室 スマイル体操 非句寿光会すみよし包括すこやか体摂読みがたり	<ul> <li>木曜体操</li> <li>ボッチャ</li> <li>もみじ</li> <li>卓球ラッキー</li> <li>土曜体操</li> <li>勤労感謝の日</li> <li>振替休日</li> <li>子育てサロンマーガレットの会パンジー体操</li> <li>木月一丁目町会</li> <li>元気広場</li> <li>コスモス会</li> </ul>	卓球 スマホ教室 あおばクラブ ウオーキング丸子 デコパージュ 卓球 卓球 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日 元気広場 ポピーの会 ボッチャ 通一すこやか会 ホールズ21 卓球 書道教室
23 24 25 26 27 28	土日月火水木金	ごうじサロン はっするクラブ オンステージクラブ <b>楽々体操 勤労感謝の日</b> 振替休日 <b>元気広場</b> あすなろ会 ごうじクラブ ごうじボッチ やませみ会 <b>民謡教室</b>	元気広場   物パッチワーク 書道 福寿会   一根   一根   将棋   将棋   将棋   野房謝の日   振替休日   でんとう虫の全健康すずめクラブ   二二コ雀の会   太極拳   将棋   下気広場   脳ドレ桜クラブ 平和の   わすれなぐで   絵手紙   あみあみの会   ボッチャ   Mayの会   将棋   将棋   ドル	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ 手まり手芸 勤労感謝の日 振替休日 元気広場 友愛チーム 中丸子朋友会 囲碁・将棋 ミニディやすらぎ もくれん ハッピー体操 囲碁・将棋	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ  元気広場 パッチワーク教室  健幸体操 絵手紙教室  勤労感謝の日  振替休日  豊道教室 しんじょうサロン 読み聞かせの会 歌って笑顔のフラ こでまりの会 うたごえ広場  新城カラオケ たいそうの時間ですよ  元気広場 みんなでボッチャ 大正琴	ウキウキ体操 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ のびのび体操 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日  かんたん絵手紙 レフア会  折り紙教室 スマイル体操 すこやか体摂読みがたり 西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	<ul> <li>木曜体操</li> <li>ボッチャ</li> <li>もみじ</li> <li>卓球ラッキー</li> <li>土曜体操</li> <li>勤労感謝の日</li> <li>振替休日</li> <li>子育てサロン</li> <li>マーガレットの会</li> <li>パンジー体操</li> <li>木月一丁目町会</li> <li>元気広場</li> </ul>	卓球 スマホ教室 あおばクラブ ウオーキング丸子 デコパージュ 卓球 卓球 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日 元気広場 ポピーの会 ボッチャ 通一すこやか会 ホールズ21 卓球 書道教室 マッサージ はっするクラブ 囲碁
23 24 25 26 27	土日月火水木金	ごうじサロン はっするクラブ オンステージクラブ <b>楽々体操 勤労感謝の日</b> 振 <b>替休日 元気広場</b> あすなろ会 ごうじクラブ ごうじボッチ やませみ会 <b>民謡教室</b> 一人暮ら	元気広場   物パッチワーク 書道 福寿会   一根   一根   将棋   将棋   将棋   野房謝の日   振替休日   でんとう虫の全健康すずめクラブ   コニコ雀の会   太極拳   将棋   ドラス   大極拳   将棋   ドラス   大極拳   将棋   ドラス   大極拳   将棋   ドラス   大板   大板   大板   大板   大板   大板   大板   大	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ 手まり手芸 勤労感謝の日 振替休日 元気広場 友愛チーム 中丸子朋友会 囲碁・将棋 ミニディやすらぎ もくれん	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 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ のびのび体操  勤労感謝の日  振替休日  かんたん絵手紙 レファ会  折り紙教室 スマイル体操 非句寿光会すみよし包括すこやか体携読みがたり 西加瀬手芸	<ul> <li>木曜体操</li> <li>ボッチャ</li> <li>もみじ</li> <li>卓球ラッキー</li> <li>土曜体操</li> <li>勤労感謝の日</li> <li>振替休日</li> <li>子育てサロンマーガレットの会</li> <li>パンジー体操</li> <li>木月一丁目町会</li> <li>二スモス会</li> <li>歌って倶楽語 せせらぎ会</li> </ul>	卓球 スマホ教室 あおばクラブ ウォーキング丸子 デコパージュ 卓球 卓球 動労感謝の日 振替休日 元気広場 ポピーの会 ボッチャ 通一すこやか会 ホールズ21 卓球 書道教室 マッサージ
23 24 25 26 27 28	土日月火水木金土	ごうじサロン はっするクラブ オンステージクラブ <b>楽々体操 勤労感謝の日</b> 振 <b>替休日 元気広場</b> あすなろ会 ごうじクラブ ごうじボッチ やませみ会 <b>民謡教室</b> 一人暮ら	元気広場    物パッチワーク 書道 福寿会   一根   一根   一根   一日   一日   一日   一日   一日	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ 手まり手芸 勤労感謝の日 振替休日 元気広場 友愛チーム 中丸子朋友会 囲碁・将棋 ミニディやすらぎ もくれん ハッピー体操 囲碁・将棋	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ  元気広場 パッチワーク教室  健幸体操 絵手紙教室  勤労感謝の日  振替休日  豊道教室 しんじょうサロン 読み聞かせの会 歌って笑顔のフラ こでまりの会 うたごえ広場  新城カラオケ たいそうの時間ですよ  元気広場 みんなでボッチャ 大正琴	ウキウキ体操 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ のびのび体操 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日  かんたん絵手紙 レフア会  折り紙教室 スマイル体操 すこやか体摂読みがたり 西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	<ul> <li>木曜体操</li> <li>ボッチャ</li> <li>もみじ</li> <li>卓球ラッキー</li> <li>土曜体操</li> <li>勤労感謝の日</li> <li>振替休日</li> <li>子育てサロンマーガレットの会</li> <li>パンジー体操</li> <li>木月一丁目町会</li> <li>二スモス会</li> <li>歌って倶楽語 せせらぎ会</li> </ul>	卓球 スマホ教室 あおばクラブ ウオーキング丸子 デコパージュ 卓球 卓球 <b>勤労感謝の日</b> 振替休日 元気広場 ポピーの会 ボッチャ 通一すこやか会 ホールズ21 卓球 書道教室 マッサージ はっするクラブ 囲碁
23 24 25 26 27 28 29	土日月火水木金土	<ul> <li>ごうじサロン</li> <li>はっするクラブ</li> <li>おンステージクラブ</li> <li>楽々体操</li> <li>勤労感謝の日</li> <li>振替休日</li> <li>元気広場 あすなろ会ごうじクラブ</li> <li>ごうじボッチ やませみ会民謡教室</li> <li>一人暮らし会食会</li> </ul>	元気広場   物パッチワーク 書道 福寿会   一根   一根   将棋   将棋   野が感謝の日   振替休日   でんとう虫の全健康すずめクラブ   コニコ雀の会   太極拳   将棋   ヤボッチャ   大りまからみの会   ボッチャ   大りまからみの会   ボッチャ   大りまからみの会   ボッチャ   大ります   将棋 クラブ   将棋 かんかんかんかんかんかんかんかんかんかんかんかんかんかんかんかんかんかんかん	フラワークラブ 折り紙教室 子鹿会 ボールストレッチ 手まり手芸 勤労感謝の日 振替休日 元気広場 友愛チーム 中丸子朋友会 囲碁・将棋 ミニディやすらぎ もくれん ハッピー体操 囲碁・将棋 スマホ教室	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ  元気広場 パッチワーク教室  健幸体操 絵手紙教室  勤労感謝の日  振替休日  書道教室 しんじょうサロン 読み聞かせの会 歌って笑顔のフラ こでまりの会 うたごえ広場  新城カラオケ たいそうの時間ですよ  元気広場 みんなでボッチャ 大正琴  健幸体操	ウキウキ体操 ちょっとお耳 桜 いきいきストレップアウクレレ のびのび体操  勤労感謝の日  振替休日  かんたん絵手紙 レフア会  折り紙教室 スマイル体操 非句寿光会すみよし包括すこやか体携読みがたり 西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会 のびのび体操	<ul> <li>木曜体操</li> <li>ボッチャ</li> <li>もみじ</li> <li>卓球ラッキー</li> <li>土曜体操</li> <li>勤労感謝の日</li> <li>振替休日</li> <li>子育てサロンマーガレットの会</li> <li>パンジー体操</li> <li>木月一丁目町会</li> <li>元気広場</li> <li>コスモス会</li> <li>歌って倶楽된 せせらぎ会</li> <li>金曜体操</li> <li>ゆりかごの会</li> </ul>	卓球 スマホ教室 あおばクラブ ウォーキング丸子 デコパージュ 卓球 卓球 動労感謝の日 振替休日 元気広場 ポピーの会 ボッチャ 通一すこやか会 ホールズ21 卓球 書道教室 マッサージ はつするクラブ 囲碁 卓球

<sup>※</sup>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

<sup>※&</sup>lt;u>太字○○教室</u>は教養講座 ※ <mark>赤字</mark>は長寿ケア及び機能回復訓練ミニデイ等

<sup>※</sup>各いこいの家の入浴利用日(曜日)

<sup>○</sup>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。

<sup>▲</sup>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)