

中原区いこいの家予定表
 令和 7 年 1 1 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	琴貴会 朗読を楽しもう 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 みんなで唄おう	ポッチャB パソコン	フラダンス 土曜民謡	シニア演芸
2	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
3	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: マッサージ 楓健康体操 将棋	元気広場 秀丽会	パンジーの会 みんなでポッチャ	コスモスももちゃん花葉 モルック	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子体操教室
5	水	元気広場	お煎茶 わくわく体操	すみれ会 囲碁・将棋	パンジー体操 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spartner-中原 マッサージ カスタリズム 民協	ももの会 民児協 クレマチス
6	木	大人のぬりえ	元気広場 編物パッチワーク	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 スマホ相談	ウキウキ体操 ふまねっと	元気広場 スマホ教室 木曜体操	子育てサロン 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 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	ちよっとお耳を いきいきストレッチ プアウクレレ	もみじ	あおばクラブ 熱中症対策会議
8	土	楽々体操	将棋クラブ 将棋	手まり手芸	絵手紙教室	のびのび体操 リ・メイク	桜美会 卓球ラッキー 土曜体操	デコパージュ 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 卓球 将棋	真珠会 フォークダンス 囲碁・将棋	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 さつき パステルクラブ 卓球 カラオケ
11	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 花文字 1 day講座	かんたん絵手紙 パンジー レファ会婦人	すみよし包括 マーガレットの会	元気広場 ポピーの会
12	水	元気広場 マッサージ		エンジョイポッチャ 中丸子朋友会 囲碁・将棋	歌って笑顔のフラ こでまりの会 クローバーの会	一人暮らしの会 会食会	一人暮らし会食会	一人暮らし会食会
13	木	ごうじポッチャ やませみ会 民謡教室	元気広場 わすれなご 脳トレ桜クラブ 平和の会 絵手紙	リズム体操	新城カラオケ たいそうの時間ですよ	俳句寿光会 干支絵付け すこやか体操読みがたり	元気広場 コスモス会	丸子ブロック会議 卓球 書道教室
14	金	ごうじ体操	あみあみの会 Mayの会 ポッチャ 将棋	もくれん スマイル体操 囲碁・将棋	元気広場 ふれあいサ みんなでポッチャ 大正琴	西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	パン字教室 金曜体操 せせらぎ・ぬくもり ゆりかごの会	東亀楽会 はっするクラブ 囲碁
15	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 うたごえ広場 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
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	卓球 盆栽教室 将棋	ミモザの会 友の会 囲碁・将棋	元気ゆづり体操 あずま会 手作り工房 ポピーの会	元気広場 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 なでしこ会 さつき 卓球
18	火	ごうじ体操	等々力俳句会 楓健康体操 将棋	元気広場 童謡	パンジーの会 マッサージ 大戸ブロック会議	花文字 花ももちゃん	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子体操教室 中原山歩会
19	水	元気広場 あすなる会	お煎茶 わくわく体操	すみれ会 あじさい 囲碁・将棋	みんなでポッチャ 民謡同好会 リメイクの会	フレッシュ 高齢者 脳トレ マッサージ 淡通会	ミニデイ ななのわ	パンジー体操 クレマチス 卓球 カラオケ
20	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 書道 福寿	フラワークラブ 折り紙教室	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 木曜体操	卓球 スマホ教室
21	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	子鹿会	元気広場 パッチワーク教室	ちよっとお耳 桜 いきいきストレッチ プアウクレレ	ポッチャ もみじ	あおばクラブ ウォーキング丸子
22	土	楽々体操	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	卓球ラッキー 土曜体操	デコパージュ 卓球 卓球
23	日	勤労感謝の日	勤労感謝の日	勤労感謝の日	勤労感謝の日	勤労感謝の日	勤労感謝の日	勤労感謝の日
24	月	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日	振替休日
25	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	書道教室 しんじょうサロン 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
26	水	元気広場 あすなる会 ごうじクラブ		友愛チーム 中丸子朋友会 囲碁・将棋	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	パンジー体操 木月一丁目町会	ポッチャ 通一すこやか会
27	木	ごうじポッチャ やませみ会 民謡教室	元気広場 わすれなご 脳トレ桜クラブ 平和の会 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	俳句寿光会 すこやか体操読みがたり	すみよし包括 コスモス会	ホールズ21 卓球 書道教室
28	金	一人暮らし 会食会	あみあみの会 Mayの会 ポッチャ 将棋	もくれん ハッピー体操 囲碁・将棋	元気広場 みんなでポッチャ 大正琴	西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	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 はっするクラブ 囲碁
29	土		将棋クラブ 将棋	スマホ教室	健幸体操	のびのび体操		卓球
30	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所

※**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）