

中原区いこいの家予定表 令和 8年 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	木	元日	元日	元日	元日	元日	元日	元日
2	金	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
3	土	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
4	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
5	月	パンジー体操 囲碁 毎日↓	卓球 盆栽教室 友の会	ミモザの会 囲碁・将棋	元気ゆきり体操 あずま会	元気広場 ボッチャA	げんきかい ウクレレと歌の会	絵手紙クラブ さつき 卓球 カラオケ
6	火	ごうじ体操 等々力俳句会 楓健康体操	マッサージ 将棋	元気広場 秀麗会	パンジーの会	花葉会 る-ぷももちゃん モルック	ボッチャ	元気広場 丸子体操教室
7	水	元気広場 あすなろ会 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	フレッシュ 淡通会	ヘルスパートナー中原 カストリズム	ももの会 民児協 クレマチス
8	木	ごうじボッチャやませみ会 民謡教室 防犯講座	やませみ会 防犯講座	元気広場 脳トレ桜クラブ 平和の会	マッサージ リズム体操	なごみ会 たいそうの時間ですよ	スマホ相談 すこやか体操	マッサージ 読みがたり コスモス会
9	金			Mayの会 将棋	元気広場 みんなでボッチャ	ふれあいサロン 防犯講座	リメイクの会 ウクレレを楽しむ会	せせらぎ ゆりかごの会
10	土	楽々体操	将棋クラブ	将棋		寿之会	のびのび体操 リ・メイク	桜美会 卓球ラッキ 土曜体操
11	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
12	月	成人の日	成人の日	成人の日	成人の日	成人の日	成人の日	成人の日
13	火	合唱の会 おりづる会	てんとう虫の会 健康すすめクラブ	元気広場 童謡	みんなでボッチャ	かんたん絵手紙 パンジー	すみよし包括 レフア会	元気広場 ポピーの会
14	水	元気広場 あすなろ会	マッサージ お煎茶	エンジョイボッチャ 中丸子朋友会	歌って笑顔のフラ クローバーの会	こでまりの会	赤十字	ボッチャ 一人暮らし会食会
15	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	フラワークラブ	新城カラオケ たいそうの時間ですよ	ウキウキ体操 ふまねっこ	元気広場 木曜体操	子育て運営委員会 子育て会議
16	金	はっするクラブ オンステージクラブ	ボッチャ 囲碁クラブ	welcome中丸子 将棋	元気広場 パッチワーク教室 大正琴	ちよとお耳 桜	ペン字教室 詩吟教室	あおばクラブ 卓球 もみじ
17	土	琴貴会 朗読を楽しもう	麻雀同好会	たちばな会 将棋	たちばな健悠会	健幸体操 パソコン塾 スマホ相談	いきいきストレッチ アウクレーブ	ウォーキング丸子 卓球 カラオケ
18	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
19	月	さくらんぼの会 歌ってGOJI	卓球 盆栽教室 友の会	桃の会 囲碁・将棋	元気ゆきり体操 手作り工房 あずま会	元気広場 英会話 ボッチャA	げんきかい やよい会	絵手紙クラブ さつき なでしこ会 卓球
20	火	ごうじ体操 等々力俳句会	楓健康体操	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 花葉会・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
21	水	元気広場 あすなろ会	わくわく体操	すみれ会 あじさい	みんなでボッチャ 囲碁・将棋	民謡同好会 リメイクの会	フレッシュ マッサージ 脳トレ	ミニデイななのわ 淡通会
22	木	ごうじボッチャやませみ会	元気広場 脳トレ桜クラブ 平和の会	ミニデイやすらぎ	なごみ会 たいそうの時間ですよ	すみよし包括 非句寿光会	元気広場 コスモス会	ホールズ21 卓球 書道教室
23	金		わすれなぐさ	もくれん ハッピー体操	元気広場 うたごえ広場	西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	ボッチャ せせらぎ会	マッサージ ゆりかごの会
24	土	楽々体操		ボーリング	寿之会 手まり手芸	のびのび体操	桜美会 卓球ラッキ	デコパージュ 卓球
25	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
26	月	さくらんぼの会	崎ポールウォーキングの会	真珠会 囲碁・将棋	花みづきの会	元気広場 英会話 ポピーの会	ボッチャ ニコニコ体操	おしゃべり会 すみれちゃん/熟年会 パステルクラブ
27	火	ごうじ体操	てんとう虫の会 健康すすめクラブ	元気広場 童謡	じんじょうサロン	かんたん絵手紙 運営委員会	子育てサロン レフア会	元気広場 ポピーの会
28	水	元気広場 あすなろ会	ごうじクラブ	お煎茶 中丸子朋友会	こでまりの会	折り紙教室 スマイル体操	パンジー体操 木月一丁目町会	ボッチャ 通一すこやか会
29	木			元気広場 編物パッチワーク		新城カラオケ たいそうの時間ですよ	ウキウキ体操 いきいきストレッチ	子育て 運営委員会 音楽と体操
30	金	ごうじ体操	ボッチャ	将棋	元気広場 みんなでボッチャ	人暮らし会食会	歌ってクラブ 運営委員会 民生委員三役会	津野体操教室 カラオケ
31	土		将棋クラブ	将棋	健幸体操 パソコン塾	のびのび体操		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）