

中原区いこいの家予定表
 令和 8 年 1 月

日	曜	<div> ごうじ (733-3608) </div>	<div> 等々力 (733-3618) </div>	<div> 中丸子 (433-3866) </div>	<div> 新 城 (754-0283) </div>	<div> 西加瀬 (434-6418) </div>	<div> 井 田 (798-8806) </div>	<div> 丸子多摩川 (411-0551) </div>
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 将棋	ミモザの会 友の会 囲碁・将棋	元気ゆっくり体操 あずま会	元気広場 ポッチャ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 3-ぶももちや モルック	ポッチャ	元気広場 丸子体操教室
7	水	元気広場 あすなる会	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 リメイクの会	フレッシュ 淡通会	ヘルスパートナー中原 マッサージ カスタリズム	ももの会 民児協 クレマチス
8	木	ごうじポッチャやませみ会 民謡教室 防犯講座	元気広場 脳トレ桜クラブ 平和の会 わすれなぐさ	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	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	子育てサロン 丸子ブロック会議 書道教室 初心者書道教室
9	金		ポッチャ あみあみの会 Mayの会 将棋	囲碁・将棋	元気広場 ふれあいサロン みんなでポッチャ 防犯講座	西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	ぬくもり せせらぎ ゆりかごの会	東亀楽会 はっするクラブ 囲碁
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	デコパージュ 卓球 卓球
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 健康すずめクラブ ニコニコ雀の会 太極拳 将棋	元気広場 童謡	みんなでポッチャ	かんたん絵手紙 パンジー レファ会	すみよし包括 マーガレットの会	元気広場 ポピーの会
14	水	元気広場 あすなる会 マッサージ	お煎茶	エンジョイポッチャ 中丸子朋友会	歌って笑顔のフ こでまりの会 クローバーの会	赤十字	ポッチャ	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 書道	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 ふまねっと	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	ポッチャ 囲碁クラブ 将棋	welcome中丸子	元気広場 パッチワーク教室 大正琴	ちよっとお耳 桜 いきいきストレッチ プアウクレレ	ペン字教室 詩吟教室 もみじ	あおばクラブ 卓球 ウォーキング丸子 卓球 カラオケ
17	土	琴貴会 朗読を楽しもう 麻雀同好会	将棋	たちばな会 たちばな健悠会	健幸体操 パソコン塾 スマホ相談	ポッチャB リ・メイク	フラダンス 土曜民謡	卓球
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 将棋	桃の会 友の会 囲碁・将棋	元気ゆっくり体操 手作り工房 あずま会	元気広場 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
20	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 花葉会・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
21	水	元気広場 あすなる会	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 マッサージ 脳トレ 淡通会	ミニデイなのわ スマイル体操	パンジー体操 クレマチス 卓球 カラオケ
22	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 わすれなぐさ	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 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 卓球 書道教室
23	金		ッチャ あみあみの会 囲碁 Mayの会 将棋	もくれん ハッピー体操 囲碁・将棋	元気広場 うたごえ広場	西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	ポッチャ 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
24	土	楽々体操	将棋	ボールストレッチ 手まり手芸	寿之会 みんなで唄おう	のびのび体操	桜美会 卓球ラッキ 土曜体操	デコパージュ 卓球 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	11月 ポールウォーキングの会 将棋	真珠会 囲碁・将棋	花みづきの会 ポピーの会 身体はつらつ	元気広場 英会話	ポッチャ 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 健康すずめクラブ ニコニコ雀の会 太極拳 将棋	元気広場 童謡	しんじょうサロン 読み聞かせの会	かんたん絵手紙 運営委員会 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
28	水	元気広場 あすなる会 ごうじクラブ	お煎茶	中丸子朋友会 囲碁・将棋	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	ポッチャ 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	元気広場	子育て 運営委員会 音楽と体操
30	金	ごうじ体操	ポッチャ 将棋	囲碁・将棋	元気広場 パッチワーク教室 みんなでポッチャ	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 卓球 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）