

中原区いこいの家予定表 令和 8年 3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	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
2	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	元気ゆくり体操 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	絵手紙クラブ さつき 卓球 カラオケ
3	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 秀麗会	パンジーの会 うたごえ広場	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
4	水	元気広場 あすなる会	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	ヘルスパートナー中原 マッサージ カスターリズム	ももの会 民児協 クレマチス
5	木		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 ふまねっと	元気広場 木曜体操	子育てサロン 初心者書道教室
6	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	元気広場 パッチワーク教室 みんなでポッチャ	ちよっとお耳を いきいきストレッチ プアウクレレ	詩吟教室 地区民協定例会 もみじ	あおばクラブ 卓球 カラオケ
7	土	琴貴会 麻雀同好会 ゆったりストレッチ	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 パソコン	フラダンス 土曜民謡	卓球
8	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
9	月	さくらんぼの会	パンジー体操 騎ボルウォーキングの 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 卓球 バステルクラブ 卓球 カラオケ
10	火	合唱の会 おひるの会	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 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
11	水	元気広場 あすなる会 マッサージ		桃の会 中丸子朋友会 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			一人暮らし会食会
12	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 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 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 書道教室
13	金		あみあみの会 ポッチャ Mayの会 将棋	もくれん スマイル体操	元気広場 ふれあいサロン 大正琴	西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	ぬくもり せせらぎ 金曜体操 ゆりかごの会	東亀楽会 はっするクラブ歩こう会 囲碁
14	土	楽々体操	将棋クラブ 将棋	手まり手芸	健幸体操 絵手紙教室	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
15	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
16	月	さくらんぼの会 歌ってGOJI	卓球 盆栽教室 将棋	エンジョイポッチャ 友の会 囲碁・将棋	元気ゆくり体操 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
17	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
18	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 マッサージ 脳トレ 淡通会	ミニデイなのわ	パンジー体操 クレマチス 卓球 カラオケ
19	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		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 すみよし包括	元気広場 木曜体操	卓球 丸子社協
20	金	春分の日	春分の日	春分の日	春分の日	春分の日	春分の日	春分の日
21	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 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
22	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
23	月	さくらんぼの会	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	おしゃべり会 卓球 熟年会
24	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	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
25	水	元気広場 あすなる会 ごうじクラブ		中丸子朋友会 囲碁・将棋	歌って笑顔のフワ 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
26	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 絵手紙 福寿会	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	元気広場 コスモス会	ホールズ21 卓球 書道教室
27	金		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	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	歌ってクラブ・ペン字・せせらぎ 金曜体操 ゆりかごの会	マッサージ はっするクラブ 囲碁
28	土	楽々体操	将棋クラブ 将棋	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 土曜体操	デコパージュ 卓球
29	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
30	月	ごうじ体操	将棋	子鹿会	ポッチャ大会	元気広場	ポッチャ	卓球 卓球 カラオケ
31	火		将棋	元気広場			午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子体操教室

※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

※太字〇〇教室は教養講座 ※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）