

# 中原区いこいの家予定表 令和 8年 5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	金	はっするクラブ 囲碁 オンステージクラブ 毎日↓	囲碁クラブ ポッチャ 将棋	パンジー体操 桃の会	元気広場 バッチワーク教室 みんなでポッチャ	ちよつとお耳を 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	丸子体操教室 卓球 カラオケ
2	土	琴貴会 麻雀同好会 ゆったりストレッチ	すずらん リメイク手芸 将棋	たちばな会 土曜倶楽部	寿之会 パソコン塾	ポッチャB	フラダンス 土曜民謡	若葉会 卓球
3	日	憲法記念日	憲法記念日	憲法記念日	憲法記念日	憲法記念日	憲法記念日	憲法記念日
4	月	みどりの日	みどりの日	みどりの日	みどりの日	みどりの日	みどりの日	みどりの日
5	火	こどもの日	こどもの日	こどもの日	こどもの日	こどもの日	こどもの日	こどもの日
6	水	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
7	木	大人のぬりえ	元気広場 マッサージ 編物バッチワーク 書道		みんなでポッチャ 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 民児協
8	金	ごうじ体操 囲碁会議	あみあみの会 ポッチャ Mayの会 将棋	もくれん 金曜倶楽部 スマイル体操	元気広場 ふれあいサロン なごみ会 大正琴	西加瀬手芸 CoCoウクレレ	ポッチャ・ぬくもり・せせらぎ 金曜体操 ゆりかご	東亀楽会 はっするクラブ 囲碁
9	土	楽々体操	将棋クラブ 将棋	こでまり会	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	太極拳 卓球
10	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
11	月	さくらんぼの会	パンジー体操 川崎ボールウォーキングの会 楓健康体操 将棋	真珠会 月曜倶楽部 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 英会話 おすなるパソコン	ポッチャ ニコニコ体操	丸子地区麻雀 すみれちゃん 丸子地区麻雀 パステルクラブ
12	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 花文字教室	かんたん絵手紙 パンジー体操 レファ会	ふらっと広場 マーガレットの会	元気広場 ポピーの会
13	水	元気広場 あすなる会 マッサージ		スマホ教室 水曜倶楽部 中丸子朋友会	歌って笑顔のフワ こでまりの会 クローバーの会	フレッシュ体操 淡通会	安全運転講座 カスターリズム	一人暮らし会食会
14	木	ポッチャ やませみ会 民謡教室	元気広場 脳トレクラブ 平和の わすれなぐさ 絵手紙 福寿会	折紙教室 木曜倶楽部 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ひまわり	元気広場 コスモス会	書道教室①(子育て運営委員等) 書道教室②
15	金	はっするクラブ 囲碁総会 オンステージクラブ	囲碁クラブ ポッチャ 将棋	ミモザの会	元気広場 バッチワーク教室 うたごえ広場	ちよつとお耳を 桜 いきいきストレッチ プアウクレレ	歌ってクラブ もみじ	丸子体操教室 丸子ブロック会議 ウォーキング丸子 卓球 カラオケ
16	土	琴貴会 麻雀同好会	すずらん 将棋	たちばな会	寿之会 パソコン塾 みんなで唄おう 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
17	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
18	月	さくらんぼの会 歌ってGoji	卓球 盆栽教室 将棋	朋友会 定例会 友の会 囲碁・将棋	元気ゆつくり体操 あずま会	元気広場 英会話 ポッチャA	げんきかい 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
19	火	ごうじ体操 大戸ブロック会議	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 みんなでポッチャ マッサージ	花文字 花葉ぐるーぶもちやん	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 中原山歩会 卓球
20	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	安全運転講座 民謡同好会 リメイクの会	フレッシュ体操 マッサージ 脳トレ 淡通会	なののわ スマイル体操	パンジー体操 クレマチス 卓球 カラオケ
21	木	いきいきフレッシュ ごうじサロン	元気広場 編物バッチワーク	フラワークラブ	みんなでポッチャ 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ	ウキウキ体操 安全運転講座	元気広場 木曜体操	ホールズ21 卓球 丸子社協 卓球
22	金		あみあみの会 ポッチャ Mayの会 将棋	もくれん 金曜倶楽部 ハッピー体操	元気広場 なごみ会 大正琴	西加瀬手芸 CoCoウクレレ	ポッチャ せせらぎ会 金曜体操 ゆりかごの会	はっするクラブ 囲碁
23	土	楽々体操	将棋	ボールストレッチ こでまり会	健幸体操 絵手紙教室	のびのび体操 赤十字	桜美会 卓球ラッキ 土曜体操	太極拳 卓球
24	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
25	月	いきいきフレッシュさくらんぼの会	卓球 川崎ボールウォーキングの会 将棋	真珠会 月曜倶楽部 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A	ポッチャ ニコニコ体操	絵手紙クラブ さつき おしゃべり会 熟年会 卓球
26	火	ごうじ体操	んとう虫の会 等々力俳句会 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 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
27	水	元気広場 あすなる会 ごうじクラブ		水曜倶楽部 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 クレマチス
28	木	ポッチャ やませみ会 民謡教室	元気広場 脳トレクラブ 平和の わすれなぐさ 絵手紙	ミニディヤすらぎ	新城カラオケ 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ひまわり	元気広場 コスモス会	書道教室① 書道教室②
29	金		ポッチャ 将棋		元気広場 みんなでポッチャ			卓球 卓球 カラオケ
30	土		将棋クラブ 将棋		1Day防災体力 避難訓練			卓球 卓球
31	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。