

中原区いこいの家予定表 令和 8年 7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	水	元気広場 あすなる会 囲碁は毎日am. pmOK	お煎茶 わくわく体操	すみれ会 水曜倶楽部 囲碁	民謡同好会リメイクの会	フレッシュ体操 赤十字 脳トレ 淡通会	ヘルスパートナ マッサージ カスタリズム	ももの会 民児協 クレマチス
2	木	大人のぬりえ	元気広場 宮内包括支援センター 編物パッチワーク 書道	マッサージ	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 卓球 カラオケ
3	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	金曜倶楽部 金曜倶楽部	元気広場 パッチワーク教室 うたごえ広場	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 地区社協定例会 もみじ	丸子体操教室 卓球
4	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	卓球 卓球
5	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
6	月	ごうじ体操 歌ってGOJI	卓球 盆栽教室 将棋	ミモザの会 SWITCH 友の会 囲碁	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 ウクレレと歌の会	絵手紙クラブ さつき 卓球
7	火	一人暮らしの会食会	等々力俳句会 マッサージ 楓健康体操 将棋	元気広場 秀麗会 ポッチャ	パンジーの会 みんなでポッチャ	コスモス 花葉をぐるーがももちゃん モルック 婦人部	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 卓球 カラオケ
8	水	元気広場 あすなる会 マッサージ	ひとり暮らしの会食会	さつき 中丸子朋友会 自転車講習会	歌って笑顔のフワ こでまりの会 クローバーの会	一人暮らしの会食会	会食会	一人暮らし会食会
9	木	ごうじポッチャ やませみ会 民謡教室	元気広場 餅トレクラブ 平和の わすれなぐさ 絵手紙	桃の会 木曜倶楽部 リズム体操 ひまわり	新城カラオケ たいそうの時間ですよ	俳句寿光会 ズンバゴールド 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 書道教室②
10	金		あみあみの会 ポッチャ Mayの会 将棋	もくれん 悠友会 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	ぬくもり せせらぎ会 金曜体操 ゆりかご	東亀楽会 はっするクラブ 囲碁
11	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
12	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
13	月	さくらんぼの会 コグニサイズ体操	川崎ポ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・ミモザ	花みづきの会 1DAY講座 脳体はつらつ つむぎの会	元気広場 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
14	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
15	水	元気広場 あすなる会	お煎茶 運営委員会 わくわく体操	すみれ会 水曜倶楽部 上平間第一 囲碁	みんなでポッチャ 民謡同好会 リメイクの会	フレッシュ体操 マッサージ 高齢者福祉部	なののわ	パンジー体操 クレマチス 卓球
16	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 福寿会	フラワークラブ	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	ホールズ21 卓球 カラオケ 卓球
17	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		元気広場 パッチワーク教室	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 ウォーキング丸 卓球
18	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 丸子地区麻雀
19	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
20	月	海の日	海の日	海の日	海の日	海の日	海の日	海の日
21	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 マッサージ みんなでポッチャ	花文字 花葉をぐるーがももちゃん	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 中原山歩会 卓球 カラオケ
22	水	元気広場 あすなる会		さつき 中丸子朋友会 囲碁・ポッチャ	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	木月一丁目町会	卓球 通一すこやか会
23	木	ごうじポッチャ やませみ会 民謡教室	元気広場 餅トレクラブ 平和の わすれなぐさ 絵手紙	ミニディやすらぎ	新城カラオケ たいそうの時間ですよ	俳句寿光会 すみよし包括 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
24	金		あみあみの会 ポッチャ Mayの会 将棋	もくれん 悠友会 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	せせらぎ会 ゆりかごの会	マッサージ はっするクラブ 囲碁
25	土	楽々体操	将棋	ポールストレッチ こでまり会	健幸体操 絵手紙教室	のびのび体操	桜美会 卓球ラッキ	太極拳 丸子ブロック会議 卓球 小杉ブロック会議
26	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
27	月	いきいきフレッシュ さくらんぼの会 ごうじ健やか講座	川崎ポ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	花みづきの会 ポピーの会 脳体はつらつ	元気広場 英会話 ポッチャA	ポッチャ ニコニコ体操	おしゃべり会 卓球 熟年会 卓球
28	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 SWITCH 童謡	書道教室 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 西加瀬健やか講座	子育てサロン マーガレットの会	元気広場 ポピーの会
29	水	元気広場 あすなる会 ごうじクラブ			みんなでポッチャ	脳トレ 淡通会		ポッチャ 卓球 カラオケ
30	木		元気広場		たいそうの時間ですよ	ウキウキ体操	元気広場	卓球 丸子社協
31	金				元気広場			丸子体操教室 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）

○ごうじいこいの家（水曜日）、井田いこいの家（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）