

中原区いこいの家予定表
 令和 8年 1 0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	大人のぬりえ 囲碁は毎日am. pmOK	元気広場 宮内包括支援センター 編物パッチワーク 書道	木曜倶楽部 マッサージ	花みづきの会 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 卓球 カラオケ
2	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 星の会	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	ペン字教室 詩吟教室 もみじ	丸子体操教室 卓球
3	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 土曜倶楽部 平間ヨガ	寿之会 パソコン塾 うたごえ広場	ポッチャB CoCoウクレレ	フラダンス 土曜民謡	卓球 卓球
4	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
5	月	パンジー体操 歌ってGOJI	卓球 盆栽教室 将棋	ミモザの会 月曜/囲碁 友の会	元気ゆつくり体操 1Day講座 あずま会 つむぎの会	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
6	火	合唱の会 ごうじ体操②	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	パンジーの会 みんなでポッチャ	コスモス 花葉をぐるーぶももちゃん モルック レファ会	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 卓球 カラオケ
7	水	元気広場	お煎茶 わくわく体操	すみれ会 和の会/囲碁 さくら	パンジー体操 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	卓球 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	元気広場 脳トレ桜クラブ 平和の会 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 読み聞かせの会 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 地区社協三役会 コスモス会	書道教室① 書道教室② 子育て支援
9	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 なごみ会 大正琴	まつり準備	お祭り準備	東亀楽会 囲碁 はっするクラブ
10	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	いこいまつり	お 祭 り	太極拳 卓球
11	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
12	月	スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日	スポーツの日
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	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 卓球
14	水	元気広場 マッサージ	ひとり暮らしの会食会	折紙教室	歌って笑顔のフラ こでまりの会 中丸子朋友会 クローバーの会		ポッチャ	丸子ブロック会議 卓球 スマホ何でも相談会
15	木	いきいきフレッシュ 若葉ポッチャ	元気広場 編物パッチワーク	フラワークラブ いこいの家まつり前日準備	新城カラオケ 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 木曜体操	ホールズ21 卓球 レコード鑑賞
16	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	いこいの家まつり	元気広場 パッチワーク教室 大正琴	ちよっとお耳を 桜 いきいきストレッチ プアウクレレ	歌ってクラブ 落語公演	丸子体操教室 卓球 カラオケ
17	土	琴貴会 麻雀同好会	すずらん 将棋	たちばな会 たちばな健康会	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 卓球ラッキ 土曜民謡	丸子地区麻雀 丸子地区麻雀
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	卓球 盆栽教室 将棋	朋友会定例会 月曜/囲碁 友の会 ミモザ/老人クラブ	元気ゆつくり体操 読み聞かせの会 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 スマホ相談	絵手紙クラブ さつき なでしこ会 卓球
20	火	合唱の会 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 まつり飾付準備	花文字 花葉をぐるーぶももちゃん	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子民児協 中原山歩会
21	水	元気広場 1DAY講座	お煎茶 わくわく体操	すみれ会 和の会/囲碁 上平間第一 さくら	民謡同好会 歌って笑顔のフラ まつり準備	フレッシュ体操 マッサージ 脳トレ 淡通会	ななのわ スマイル体操	パンジー体操 通一すこやか会 クレマチス
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 絵手紙	ミニディやすらぎ	R8年度いこいまつり	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
23	金	ごうじ体操① ごうじ体操②	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	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	マッサージ 囲碁
24	土	楽々体操	将棋	ボールストレッチ 土曜/こでまり会 平間ヨガ	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	卓球 卓球 カラオケ
25	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
26	月	いきいきフレッシュ さくらんぼの会	川崎ボールウォーキングの会 将棋	真珠会 囲碁 フォークダンス	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	すみれちゃん ポッチャ おしゃべり会 熟年会 卓球
27	火	合唱の会 ニコニコ雀の会 太極拳 将棋	てんとう虫の会健康すずめクラブ 太極拳 将棋	元気広場 童謡	読み聞かせの会 ゆりの会	かんたん絵手紙 レファ会 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 卓球
28	水	元気広場		さつき/囲碁 中丸子朋友会 SWITCH	歌って笑顔のフラ 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	作品展準備
29	木	祭り準備			みんなでポッチャ たいそうの時間ですよ		元気広場	作品展
30	金	いこいの家祭り	ポッチャ 将棋		元気広場	スマホ何でも相談		作品展片付け 卓球 カラオケ
31	土		将棋					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）

○ごうじいこいの家（水曜日：男女隔週）、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）