

中原区いこいの家予定表
 令和 8年 1 1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 囲碁は毎日am. pm.OK	卓球 盆栽教室 将棋	ミモザの会 囲碁 友の会	元気ゆっくり体操 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	文化の日	文化の日	文化の日	文化の日	文化の日	文化の日	文化の日
4	水	元気広場 ごうじ体操②	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	ももの会 民児協 卓球 クレマチス
5	木	大人のぬりえ	元気広場 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 丸子社協レコード鑑賞
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 星の会	元気広場 パッチワーク教室 うたごえ広場	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 カラオケ
7	土	琴貴会 麻雀同好会 ゆったりストレッチ	すすらん 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 みんなでポッチャ	ポッチャB	フラダンス 土曜民謡	シニア演芸
8	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
9	月	フラワーサークル さくらんぼの会 歌ってGOJI	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 囲碁 フォークダンス	花みづきの会 1DAY講座 脳体はつらつ つむぎの会	元気広場 あすなるパソコン	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
10	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 ゆりの会	書道教室 花文字教室	かんたん絵手紙 パンジー体操ノア会・婦人部	ふらっと広場 マーガレットの会 三役会	元気広場 ポピーの会 卓球
11	水	元気広場 あすなる会 マッサージ		さつき/ローズ 中丸子朋友会	歌って笑顔のフラ 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
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	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 書道教室②
13	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 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 囲碁 はっするクラブ
14	土	楽々体操	将棋クラブ 将棋	こでまり会 ポッチャ	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
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 若葉ポッチャ	卓球 盆栽教室 将棋	朋友会定例会 月曜・囲碁 友の会 ミモザの会	元気ゆっくり体操 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
17	火	ごうじ体操① 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 リンドウの会	パンジーの会 マッサージ うたごえ広場	花文字 花葉ぐるーぶももちゃん 絵付け	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子民児協 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 和の会/囲碁 上平間第一 さくら	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 脳トレ 淡通会	なのわ スマイル体操	パンジー体操 卓球 カラオケ クレマチス
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 福寿会	フラワークラブ 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	元気広場 高齢者福祉 木曜体操	卓球 丸子社協
20	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	子鹿会	元気広場 パッチワーク教室	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 もみじ	丸子体操教室丸子ブロック会議 ウォーキング丸 卓球
21	土	琴貴会 麻雀同好会	すすらん 将棋	たちばな会 土曜倶楽部 たちばな健悠会	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 小杉ブロック会議
22	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
23	月	勤労感謝の日	勤労感謝の日	勤労感謝の日	勤労感謝の日	勤労感謝の日	勤労感謝の日	勤労感謝の日
24	火	一人暮らしの会食会 ニコニコ雀の会 太極拳 将棋	元気広場 童謡 ゆりの会	さつき/囲碁 中丸子朋友会 友愛チーム	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 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
25	水	元気広場 あすなる会 ごうじクラブ			歌って笑顔のフラ こでまりの会 みんなでポッチャ	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	ミニディやすらぎ SWITCH	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
27	金	ごうじ体操① スマホ相談会	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	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
28	土	楽々体操	将棋	ボールストレッチ 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	太極拳 卓球
29	日	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所	休 所
30	月	いきいきフレッシュ	将棋	月曜倶楽部	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	卓球 卓球 カラオケ

※元気広場は介護予防普及啓発事業「いいい元気広場（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

※各いいいの家の入浴利用日（曜日）

○ごうじいいいの家（水曜日：男女隔週）、井田いいいの家（火曜日：男女隔週） * 詳細についてはお手数ですが、当該いいいの家にお尋ね下さい。

▲中丸子・新 城・西加瀬いいいの家 老朽化のため廃止となりました。（等々力・丸子多摩川いいいの家2館は、浴室の設置がありません）