中原区いこいの家予定表　令和 8年１２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	火	合唱の会 ごうじ体操②	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	コスモス　花葉会ぐるーぷももちゃん モルック	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 卓球
2	水	元気広場　あすなろ会 朗読を楽しもう	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	ヘルスパートナー　マッサージ カスタリズム	卓球 民児協　クレマチス
3	木	大人のぬりえ 囲碁は毎日a.m.　p.m.OK	元気広場　宮内包括 編物パッチワーク　書道	マッサージ	出前講座　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 保健福祉部
4	金	はっするクラブ オンステージクラブ	囲碁クラブ　ボッチャ 将棋	パンジー体操　星の会	元気広場　パッチワーク教室 みんなでボッチャ	ちょっとお耳を レインボークラブ　ブアウクレレ	ペン字教室　詩吟教室 もみじ	丸子体操教室 卓球　カラオケ
5	土	琴貴会 ゆったりストレッチ　麻雀同好会	すずらん リメイク手芸　将棋	たちばな会　星の会 平間ヨガ	寿之会　パソコン塾 うたごえ広場	ボッチャB アロマキャンドル	フラダンス 土曜民謡	卓球 卓球
6	日	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所
7	月	パンジー体操　さくらんぼの会 歌ってGOJI	卓球　盆栽教室 将棋	ミモザの会　月曜/囲碁 友の会	元気ゆっくり体操 あずま会	元気広場　英会話 ボッチャ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
8	火	ごうじ体操① 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　ステラ	書道教室 花文字教室	かんたん絵手紙 レフア会　パンジー	ふらっと広場 マーガレットの会	元気広場 ポピーの会
9	水	元気広場　あすなろ会　マッサージ	ひとり暮らしの会食会	さつき/ローズ 中丸子朋友会　ボッチャ	歌って笑顔のフラ　こでまりの会 クローバーの会	折り紙教室	ボッチャ	卓球 通一すこやか会
10	木	ごうじボッチャ　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 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　三役会	書道教室①　丸子ブロック会議 書道教室②
11	金	スイッチ	あみあみの会　ボッチャ 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	病院講座・ぬくもり・せせらぎ 金曜体操　ゆりかご	東亀楽会 囲碁　はっするクラブ
12	土	楽々体操	将棋クラブ 将棋	こでまり会 ボッチャ/平間ヨガ	健幸体操 絵手紙教室	のびのび体操 リメイク	桜美会　卓球ラッキー 土曜体操	太極拳 卓球　カラオケ
13	日	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所
14	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 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 あすなろパソコン	ボッチャ 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
15	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　ステラ/リンドウ	パンジーの会　マッサージ	花文字　花葉会ぐるーぷももちゃん	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子民児協　中原山歩会
16	水	元気広場　あすなろ会	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	みんなでボッチャ 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	ななのわ スマイル体操	パンジー体操 施設点検　クレマチス
17	木	いきいきフレッシュ 健康チェック	元気広場 編物パッチワーク	フラワークラブ ミニディやすらぎ	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 丸子社協
18	金	はっするクラブ オンステージクラブ	囲碁クラブ　ボッチャ 将棋		元気広場　パッチワーク教室	ちょっとお耳を　桜 レインボークラブ　ブアウクレレ	歌ってクラブ もみじ	丸子体操教室　丸子ブロック会議 卓球
19	土	琴貴会　麻雀同好会	すずらん 将棋	たちばな会 たちばな健悠会	寿之会　パソコン塾 みんなで唄おう　スマホ相談	ボッチャ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
20	日	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所
21	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	元気ゆっくり体操　ポピーの会 あずま会	元気広場　英会話 ボッチャ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
22	火	ごうじ体操① ごうじ体操②	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 健康チェック　読み聞かせの会	かんたん絵手紙 レフア会　健やか講座	ボッチャ マーガレットの会	元気広場 ポピーの会
23	水	元気広場　あすなろ会		さつき/囲碁 中丸子朋友会	歌って笑顔のフラ　こでまりの会 みんなでボッチャ	スマイル体操	パンジー体操 木月一丁目町会	ボッチャ 卓球　カラオケ
24	木	ごうじボッチャ　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		新城カラオケ 歌と体操クリスマス	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
25	金		あみあみの会　ボッチャ Mayの会　将棋	もくれん　悠友会	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 金曜体操　ゆりかごの会	マッサージ はっするクラブ　囲碁
26	土	楽々体操	将棋	こでまり会	健幸体操 絵手紙教室	のびのび体操	桜美会　卓球ラッキー 土曜体操	太極拳 卓球
27	日	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所
28	月	大掃除	大掃除	大掃除	大掃除	大掃除	大掃除	大掃除
29	火	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所
30	水	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所	休　所
31	木	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）