

中原区いこいの家予定表 令和7年 3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	土	琴貴会 麻雀同好会 つばさの会	将棋 リメイク手芸	たちばな会	寿之会	あすなるパソコン	フラダンス 土曜民謡	若葉会
2	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
3	月	パンジー体操	盆栽教室 卓球 将棋	友の会	元気ゆつくり体操 手作り工房 あずま会	元気広場	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
4	火	合唱の会	等々力俳句会 マッサージ 楓健康体操	元気広場 秀麗会	パンジーの会 うたごえ広場	コスモス <small>ぐるーぶももちゃん・花葉会</small> モルック	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子体操教室
5	水	元気広場	お煎茶 わくわく体操	すみれ会	パンジー体操 民謡クラブ リメイク	フレッシュ 赤十字 脳トレ 淡通会	ヘルスパートナー中原 マッサージ カスクリズム	ももの会 民児協 クレマチス
6	木	いきいきフレッシュ	元気広場 編物パッチワーク 書道	マッサージ エンジョイポッチャ	ゴールドクラブ 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ	ウキウキ体操 ふまねつと 梅の会	元気広場 木曜体操	子育てサロン 初心者書道教室
7	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	元気広場 <small>パッチワーク教室</small> 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 祥の会 詩吟教室 もみじ	あおばクラブ 卓球 卓球
8	土	楽々体操	将棋 将棋クラブ	手まり手芸	健幸体操	のびのび体操 リメイク	婦人部部会 卓球ラッキー 土曜体操	デコパージュ教室 卓球 卓球
9	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
10	月	さくらんぼの会	パンジー体操 <small>川崎ポールウォーキングの会</small> 将棋	真珠会 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	ニコニコ体操	すみれちゃん 卓球 パステルクラブ 卓球・カラオケ
11	火	ごうじ体操 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	元気広場 童謡	書道教室 なごみ会	かんたん絵手紙 パンジー レファ会	ポッチャ マーガレットの会	元気広場 ポピーの会
12	水	元気広場 マッサージ		中丸子朋友会	みんなでポッチャ こでまりの会 クローバーの会		高齢者福祉部	卓球
13	木	ごうじポッチャ やませみ会 民謡教室	元気広場 <small>脳トレ桜クラブ 紙細工</small> わすれなぐさ 絵手紙	盆栽 リズム体操	新城カラオケ 盆栽クラブ 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	子育て支援運営委員会 書道教室
14	金	ごうじ体操 大戸ブロック会議	将棋 ポッチャ	もくれん スマイル体操	元気広場 <small>ふれあいサロン</small> 大正琴	西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	ぬくもり せせらぎ会 金曜体操 ゆりかごの会	東亀楽会 はっするクラブ 囲碁
15	土	琴貴会 麻雀同好会 つばさの会	将棋	たちばな会 たちばな健悠会	寿之会 みんなで唄おう	リメイク	フラダンス 土曜民謡	男の健康麻雀 小杉ブロック会議
16	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
17	月	さくらんぼの会	盆栽教室 卓球 将棋	友の会	元気ゆつくり体操 あずま会	元気広場	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 丸子ブロック会議 なでしこ会 卓球
18	火	ごうじ体操	等々力俳句会 楓健康体操	元気広場 秀麗会	パンジーの会 マッサージ	花文字 <small>ぐるーぶももちゃん・花葉会</small>	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子体操教室 中原山歩会
19	水	元気広場	お煎茶 わくわく体操	すみれ会 あじさい	みんなでポッチャ 民謡クラブ リメイク	フレッシュ マッサージ 脳トレ 淡通会	ミニデイなのわ	パンジー体操 クレマチス 卓球・カラオケ
20	木	春分の日	春分の日	春分の日	春分の日	春分の日	春分の日	春分の日
21	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 <small>パッチワーク教室</small>	ちよっとお耳を 桜 いきいきストレッチ プアウクレレ・桜	ポッチャ 祥の会 もみじ 詩吟教室	あおばクラブ 卓球 ウォーキング丸子 卓球
22	土	楽々体操	将棋	手まり手芸	健幸体操	のびのび体操	桜美会 卓球ラッキー 土曜体操	デコパージュ教室 卓球 卓球
23	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
24	月	さくらんぼの会	川崎ポールウォーキングの会 将棋	真珠会 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	ニコニコ体操	卓球 おしゃべり会 熟年会 卓球
25	火		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	元気広場 童謡	書道教室 しんじょうサロン 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
26	水	元気広場 ごうじクラブ		中丸子朋友会	なごみ会 こでまりの会 うたごえ広場	折り紙教室 歌と体操	パンジー体操 木月一丁目町会	卓球 通一すこやか会
27	木	ごうじポッチャ やませみ会 民謡教室	元気広場 <small>脳トレ桜クラブ 紙細工</small> わすれなぐさ 絵手紙 福寿会	盆栽 ミニディやすらぎ	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 スマイル体操	ホールズ21 卓球 書道教室
28	金	ごうじ体操	将棋 ポッチャ	もくれん ハッピー体操	元気広場 大正琴	西加瀬手芸 ウクレレを楽しむ会	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
29	土		将棋 将棋クラブ		ポッチャ大会			卓球
30	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
31	月		将棋			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・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。

▲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）