

中原区いこいの家予定表 令和 7年 4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	ごうじ体操	等々力俳句会 楓健康体操 将棋	元気広場 秀丽会	パンジーの会	コスモス、ぐる-ぶももちゃん 花葉会 モルック	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子体操教室
2	水	元気広場	お煎茶 わくわく体操	すみれ会	パンジー体操 民謡同好会 リメイクの会	フレッシュ 赤十字 脳トレ 淡通会	ヘルスパートナー中原 カスリズム	ももの会 民児協 クレマチス
3	木		元気広場 編物パッチワーク		なごみ会 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 梅の会	元気広場 木曜体操	子育てサロン 初心者書道教室
4	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 ポッチャ	パンジー体操	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 祥の会 詩吟教室 もみじ	あおばクラブ
5	土	琴貴会 麻雀同好会	リメイク手芸 将棋	たちばな会	寿之会 パソコン塾	ポッチャB パソコン	フラダンス 土曜民謡	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	盆栽教室 卓球 将棋 卓球	友の会	元気ゆっくり体操 手作り工房 あずま会	元気広場 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
8	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	元気広場 童謡	書道教室 うたごえ広場	かんたん絵手紙 パンジー レファ会、婦人部	マーガレットの会	元気広場 丸子地区社協
9	水	元気広場		中丸子朋友会	歌って笑顔のフワ こでまりの会 クローバーの会	一人暮らし会食会	一人暮らし会食会	一人暮らし会食会
10	木	ごうじポッチャ やませみ会 民謡教室	元気広場 脳トレクラブ 紙細工 書道 わすれなぐさ 絵手紙	エンジョイポッチャ リズム体操	新城カラオケ 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	元気広場 コスモス会	丸子ブロック会議 書道教室
11	金	ごうじ体操	ポッチャ 将棋 ポッチャ	もくれん スマイル体操	元気広場 ふれあいサロン みんなでポッチャ 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
12	土	楽々体操	将棋クラブ 将棋	手まり手芸	健幸体操	のびのび体操 リ・メイク リ・メイク	桜美会 土曜体操 卓球ラッキー	デコパージュ 卓球 卓球
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 1DAY講座 脳体はつらつ つむぎの会	元気広場 折り紙びつくり箱	ポッチャ ニコニコ体操	すみれちゃん パステルクラブ 卓球 カラオケ
15	火	ごうじ体操	等々力俳句会 楓健康体操	元気広場 秀丽会	パンジーの会 大戸ブロック会議	花文字ぐる-ぶももちゃん花葉会	午前ヨガ 午後ヨガ	元気広場 丸子体操教室 中原山歩会
16	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 民謡同好会 リメイク	フレッシュ 脳トレ 淡通会	ミニディなのわ	パンジー体操 クレマチス
17	木	いきいきフレッシュ	元気広場 編物パッチワーク	フラワークラブ	なごみ会 盆栽クラブ たいそうの時間ですよ	ウキウキ体操 梅の会	元気広場 木曜体操	卓球 丸子地区社協
18	金	はっするクラブ オンステージクラブ	囲碁クラブ ポッチャ 将棋 ポッチャ	折り紙教室	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	祥の会 もみじ	あおばクラブ 卓球 カラオケ
19	土	琴貴会 麻雀同好会	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2 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
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	盆栽教室 卓球 将棋 卓球	友の会	元気ゆっくり体操 あずま会	元気広場 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 なでしこ会 卓球
22	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	元気広場 童謡	書道教室 みんなでポッチャ 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
23	水	元気広場		エンジョイポッチャ 中丸子朋友会	歌って笑顔のフワ こでまりの会 うたごえ広場	スマイル体操	パンジー体操 木月一丁目町会	卓球 通一すこやか会
24	木	ごうじポッチャ やませみ会 民謡教室	元気広場 脳トレクラブ 紙細工 わすれなぐさ 絵手紙 福寿会	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	元気広場 コスモス会	ホールズ21 書道教室
25	金	ごうじ体操	ポッチャ 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 プアウクレレ プアウクレレ	金曜体操 ゆりかごの会	卓球 はっするクラブ 囲碁
26	土	楽々体操	将棋クラブ 将棋	ボールストレッチ 手まり手芸	健幸体操	のびのび体操	桜美会 土曜体操 卓球ラッキー	デコパージュ 卓球 卓球
27	日	休所	休所	休所	休所	休所	休所	休所
28	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	ポッチャ ニコニコ体操	おしゃべり会 熟年会
29	火	昭和の日	昭和の日	昭和の日	昭和の日	昭和の日	昭和の日	昭和の日
30	水	元気広場			みんなでポッチャ	折り紙教室		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）