

No2		11月いきいきプラザ予定表				10月10日(金)現在			
日	曜日	部屋（場所）	午前		午後		夜間		
			時間	内容（団体）	時間	内容（団体）	時間	内容（団体）	
1日	土	グループ活動室①			13:00	文花の会			
		グループ活動室②			13:00	麻雀友の会			
		和室	9:30	シニアフィットネス	13:30	脳トレ散歩			
			10:45	スマイルマットエクササイズ	15:30	フレッシュ体操			
		交流活動室	10:00	折り紙サロン	13:00	脱メタボクラブ			
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	囲碁将棋			
2日	日	グループ活動室①	10:00	脳若返り塗り絵タイム	13:00	緑会			
		グループ活動室②					17:30	いけばな	
		和室			15:00	いきプラ体操			
		交流活動室			13:00	ピーチクぱーちく			
		キッズコーナー	9:30	ポッチャ					
3日	月	和室	10:00	カラオケ			16:30	リラックスヨガ	
		交流活動室	10:00	健康麻雀	13:00	健康麻雀			
		キッズコーナー	9:00	輪投げ	13:00	盆踊り			
4日	火	グループ活動室①			13:00	竹馬の会			
		グループ活動室②	9:00	野菊の会（立礼式）	13:00	ひまわりの会			
		和室	9:30	脳活体操	13:00	カラオケ			
			10:45	脳活体操	14:30	よいしょ体操（中級）			
					15:45	よいしょ体操（上級）			
5日	水	キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ			
		グループ活動室①	9:00	HELLO					
		和室			15:00	ナガラフィットネス			
		交流活動室			13:00	お楽しみタイム			
6日	木	キッズコーナー	10:00	あしたばフレンズ					
		グループ活動室①	10:00	癒しの切り絵	13:00	詩吟			
		グループ活動室②			13:30	木木会			
		和室			13:00	健康太極拳			
		交流活動室			12:00	会食会			
7日	金				14:30	昭和歌謡			
		キッズコーナー	10:30	お茶会（野点）	13:00	囲碁将棋			
		グループ活動室①	10:00	いきいき英会話	13:00	白百合の会			
		グループ活動室②	10:00	つばさミュージックサロン			17:30	いけばな	
		和室	9:30	さわやか体操（中級）	13:00	盆踊り			
			10:45	さわやか体操（上級）	14:30	脳いきいき体操			
8日	土				15:45	脳いきいき体操			
		交流活動室	9:00	コーラス倶楽部					
		キッズコーナー	9:00	輪投げ	14:00	ポッチャ			

※予定は変更・中止となる場合がございます。最新情報は窓口へお尋ねください。黒字はサークル活動です。

		11月 いきいきプラザ予定表							
日	曜日	部屋（場所）	午前		午後		夜間		
			時間	内容（団体）	時間	内容（団体）	時間	内容（団体）	
8日	土	グループ活動室①	10:00	布ぞうり	13:00	麻雀友の会			
		グループ活動室②	10:00	きらめき書道土よう会	13:00	いきがいクラブ			
		和室			13:00	和みヨガ（椅子）			
					14:30	和みヨガ（マット）			
		交流活動室	10:00	折り紙サロン	13:00	脱メタボクラブ			
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	囲碁将棋			
9日	日	グループ活動室①	10:00	脳若返り塗り絵タイム					
		グループ活動室②			13:00	きらめき書道日よう会			
		和室			13:30	アロハスマイル			
		交流活動室			13:00	ピーチクぱーちく			
		キッズコーナー	9:30	ポッチャ	15:00	いきプラ体操			
10日	月	グループ活動室①			13:00	絵手紙			
		グループ活動室②	9:30	瑤友会	13:00	絵手紙			
		和室	10:00	カラオケ			16:30	リラックスヨガ	
		交流活動室	10:00	健康麻雀	13:00	健康麻雀			
		キッズコーナー	9:00	輪投げ					
11日	火	トレーニング室			14:40	トレーニング初回講習			
		グループ活動室①	9:00	けんばん女子の会	13:00	竹馬の会			
		グループ活動室②	9:00	野菊の会（立礼式）	13:00	ひまわりの会			
		和室	9:30	ストレッチ体操（椅子）	13:00	盆踊り			
			10:45	ストレッチ体操（立位）	14:30	ストレッチ体操（椅子）			
12日	水				15:45	ストレッチ体操（立位）			
		交流活動室			15:30	元気に歩くための体操A			
					16:20	元気に歩くための体操B			
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ			
		グループ活動室①	9:00	HELLO	13:00	いきいき手芸倶楽部			
		グループ活動室②	9:00	ボードゲーム					
13日	木	和室	10:00	カラオケ	12:30	長寿マッサージ	16:00	ナガラフィットネス	
		交流活動室	10:00	健康麻雀	13:00	健康麻雀			
		キッズコーナー	10:00	あしたばフレンズ	13:30	折り紙教室			
		ラウンジ			13:30	パソコン講座			
		グループ活動室①	10:00	リコーダーアンサンブル奏	13:00	麻雀の会			
		グループ活動室②			13:00	詩吟			
14日	金	和室	9:00	野菊の会（茶道）	13:00	健康太極拳			
		交流活動室			12:00	会食会			
					14:00	いきいきカフェ			
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	囲碁将棋			
		グループ活動室①	10:00	いきいき英会話	13:00	業平会			
		グループ活動室②	10:00	つばさミュージックサロン	13:00	白百合の会			
15日	土	和室	9:30	元気体操（中級）	13:00	盆踊り			
			10:45	元気体操（上級）	14:30	元気体操（中級）			
					15:45	元気体操（上級）			
		交流活動室	9:00	コーラス倶楽部					
		キッズコーナー	9:00	輪投げ	14:00	ポッチャ			

※予定は変更・中止となる場合がございます。最新情報は窓口へお尋ねください。黒字はサークル活動です。

11月 いきいきプラザ予定表								
日	曜日	部屋（場所）	午前		午後		夜間	
			時間	内容（団体）	時間	内容（団体）	時間	内容（団体）
15日	土	グループ活動室①			13:00	文花の会		
		グループ活動室②			13:00	麻雀友の会		
		和室	9:30	シニアフィットネス	13:30	脳トレ散歩		
			10:45	スマイルマットエクササイズ	15:30	フレッシュ体操		
		交流活動室	10:00	折り紙サロン	13:00	脱メタボクラブ		
		キッズコーナー	10:30	二胡演奏と歌の会	14:00	歌声バイオリンコンサート		
16日	日	グループ活動室①	10:00	脳若返り塗り絵タイム	13:00	緑会		
		グループ活動室②			13:00	きらめき書道日よう会	17:30	いけばな
		和室			15:00	いきプラ体操		
		交流活動室	9:30	きらめきシネマ	13:00	ピーチクぱーちく		
		キッズコーナー	9:30	ポッチャ				
17日	月	グループ活動室①			13:00	絵手紙		
		グループ活動室②			13:00	絵手紙		
		和室	10:00	カラオケ			16:30	リラックスヨガ
		交流活動室	10:00	健康麻雀	13:00	健康麻雀		
18日	火	キッズコーナー	9:00	輪投げ	13:00	盆踊り		
		グループ活動室①			13:00	竹馬の会		
		グループ活動室②	9:00	野菊の会（立礼式）	13:00	ひまわりの会		
		和室	9:30	脳活体操	13:00	カラオケ		
			10:45	脳活体操	14:30	よいしょ体操（中級）		
19日	水				15:45	よいしょ体操（上級）		
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ		
		休館日						
20日	木	グループ活動室①	10:00	癒しの切り絵	13:00	詩吟		
		グループ活動室②			13:30	木木会		
		和室	9:00	野菊の会（茶道）	13:00	健康太極拳		
		交流活動室			12:00	会食会		
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	囲碁将棋		
21日	金	グループ活動室①	10:00	いきいき英会話	13:00	白百合の会		
		グループ活動室②	10:00	つばさミュージックサロン				
		和室	9:30	さわやか体操（中級）	13:00	盆踊り		
			10:45	さわやか体操（上級）	14:30	脳いきいき体操		
					15:45	脳いきいき体操		
		交流活動室	10:30	歴史を覗こう	13:30	大人の小物作り教室		
		キッズコーナー	9:00	輪投げ	14:00	ポッチャ		
22日	土	グループ活動室①	10:00	布ぞうり	13:00	麻雀友の会		
		グループ活動室②	10:00	きらめき書道土よう会	13:00	いきがいクラブ		
		和室			13:00	和みヨガ（椅子）		
					14:30	和みヨガ（マット）		
		交流活動室	10:00	折り紙サロン	13:00	脱メタボクラブ		
23日	日	キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	囲碁将棋		
		グループ活動室①	10:00	脳若返り塗り絵タイム	13:00	あづま句会		
		和室			13:30	アロハスマイル		
		交流活動室			13:00	ピーチクぱーちく		
		キッズコーナー	9:30	ポッチャ	15:00	いきプラ体操		

※予定は変更・中止となる場合がございます。最新情報は窓口へお尋ねください。黒字はサークル活動です。

11月 いきいきプラザ予定表								
日	曜日	部屋（場所）	午前		午後		夜間	
			時間	内容（団体）	時間	内容（団体）	時間	内容（団体）
24日	月	グループ活動室②	9:30	瑤友会				
		和室	10:00	カラオケ			16:30	リラックスヨガ
		交流活動室	10:00	健康麻雀	13:00	健康麻雀		
		キッズコーナー	9:00	輪投げ				
25日	火	グループ活動室①	9:00	けんぱん女子の会	13:00	竹馬の会		
		グループ活動室②	9:00	野菊の会（立礼式）	13:00	ひまわりの会		
		和室	9:30	ストレッチ体操（椅子）	13:00	盆踊り		
			10:45	ストレッチ体操（立位）	14:30	ストレッチ体操（椅子）		
					15:45	ストレッチ体操（立位）		
		交流活動室			15:30	元気に歩くための体操A		
26日	水				16:20	元気に歩くための体操B		
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	輪投げ		
		グループ活動室①	9:00	HELLO	13:00	いきいき手芸倶楽部		
		グループ活動室②	9:00	ボードゲーム				
		和室	10:00	カラオケ	12:30	長寿マッサージ	16:00	ナガラフィットネス
27日	木	交流活動室	10:00	健康麻雀	13:00	健康麻雀		
		キッズコーナー	10:00	あしたばフレンズ	13:30	折り紙教室		
		ラウンジ			13:30	パソコン講座		
		グループ活動室①	10:00	リコーダーアンサンブル奏	13:00	麻雀の会		
		グループ活動室②			13:00	詩吟		
		和室	9:00	野菊の会（茶道）	13:00	健康太極拳		
28日	金	交流活動室			12:00	会食会		
					14:30	昭和歌謡		
		キッズコーナー	10:00	囲碁将棋	13:00	囲碁将棋		
		トレーニング室	10:40	トレーニング初回講習				
		グループ活動室①	10:00	いきいき英会話	13:00	業平会		
29日	土	グループ活動室②	10:00	つばさミュージックサロン	13:30	曳舟川短歌会		
		和室	9:30	元気体操（中級）	13:00	盆踊り	16:30	みんなで学習
			10:45	元気体操（上級）	14:30	元気体操（中級）		
					15:45	元気体操（上級）		
		交流活動室	9:00	コーラス倶楽部			17:30	みんなで食堂
30日	日	キッズコーナー	9:00	輪投げ	14:00	ポッチャ	16:30	みんなで学習
		グループ活動室①			13:00	麻雀友の会		
		交流活動室	10:00	折り紙サロン				

いきプラファッションショー2025

※予定は変更・中止となる場合がございます。最新情報は窓口へお尋ねください。黒字はサークル活動です。