令和３年度　わがまち一番体操開催予定（令和３年10月～令和４年３月）

●	❶ ゆうゆう四宮館　上井草 2-28-3　午後　第２・４木曜日の午後　参加者定員 11 名										
	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	3/24
●	❷ ゆうゆう善福寺館　善福寺 2-26-18　午後　第１・３月曜日の午後　参加者定員 12 名											
	10/4	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	1/3 休	1/17	2/7	2/21	3/7	3/21 休
●	❸ ゆうゆう下井草館　下井草 3-13-9　午後　第１木曜日の午後　参加者定員 12 名											
	10/7		11/4		12/2		1/6		2/3		3/3	
●	❹ ゆうゆう井草館　井草 2-15-15　第２・４木曜日の午前　参加者定員 11 名											
	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	3/24
●	❺ ゆうゆう高円寺北館　高円寺北 3-20-8　第１・３月曜日の午前　参加者定員 13 名											
	10/4	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	1/3 休	1/17	2/7	2/21	3/7	3/21 休
★	❻ プロムナード荻窪　桃井 3-7-2　午後　第２・４火曜日の午後　参加者定員 20 名											
	10/12	10/26	11/9	11/23 休	12/14	12/28	1/11	1/25	2/8	2/22	3/8	3/22
●	❼ 杉並保健所・多目的室3階 荻窪 5-20-1　不定期　午後 ※12/24のみ午前　参加者定員 10 名											
		10/27			11/15	12/24		1/19	2/28	3/7	3/23	3/30
※注	❽ 荻窪地域区民センター・第１・２集会室　荻窪 2-34-20　水曜日の午前（月１～２回）※９：30 分受付　参加者定員 25 名											
	10/6			11/17	12/1			1/19	2/2			3/16
	❾ ゆうゆう梅里堀ノ内館　堀ノ内 3-37-4　第１・３金曜日の午前　参加者定員 16 名											
	10/1	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18
	❿ ゆうゆう大宮堀ノ内館　堀ノ内 1-27-9　第１・３金曜日の午前　参加者定員 13 名											
	10/1	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18
●	⓫ ゆうゆう荻窪館　南荻窪 2-25-17　第２・４金曜日の午前　参加者定員９名											
	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	1/14	1/28	2/11 休	2/25	3/11	3/25
	⓬ ゆうゆう荻窪東館　荻窪 4-23-12　第１・３水曜日の午前　参加者定員 17 名											
	10/6	10/20	11/3 休	11/17	12/1	12/15	1/5	1/19	2/2	2/16 休	3/2	3/16
●	⓭ ゆうゆう高円寺東館　高円寺南 1-7-22　第１火曜日の午前　参加者定員９名											
	10/5		11/2		12/7		1/4 休		2/1		3/1	
●	⓮ ゆうゆう浜田山館　浜田山 4-18-31　第２木曜日の午前　参加者定員 10 名											
	10/14		11/11		12/9		1/13		2/10		3/10	
●	⓯ ゆうゆう和田館　和田 1-41-10　第１月曜日の午前　参加者定員 10 名											
	10/4		11/1		12/6		1/3 休		2/7		3/7	
●	⓰ ゆうゆう和泉館　和泉 4-16-22　第１・２水曜日の午前　参加者定員９名											
	10/6	10/13	11/3 休	11/10	12/1	12/8	1/5	1/12	2/2	2/9	3/2	3/9
★	⓱ 新泉サナホーム　和泉 1-44-19　第２・４水曜日の午前　参加者定員 10 名											
	10/13	10/27	11/10	11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	2/9	2/23 休	3/9	3/23
●	⓲ ゆうゆう永福館　永福 2-4-9　第１・３金曜日の午前　参加者定員 10 名											
	10/1	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18
●	⓳ ゆうゆう大宮前館　宮前 5-19-8　第２・４木曜日の午前　参加者定員 11 名											
	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	3/24
●	⓴ ゆうゆう上高井戸館　高井戸東 2-6-17　第２・４金曜日の午前　参加者定員 13 名											
	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	1/14	1/28	2/11 休	2/25	3/11	3/25
	㉑ ゆうゆう久我山館　久我山 5-8-8　第２日曜日・第４土曜日の午前　参加者定員 17 名											
	10/10	10/23	11/14	11/27	12/12	12/25	1/9	1/22	2/13	2/26	3/13	3/26
※注	㉒ 高井戸保健センター　高井戸東 3-20-3　不定期　火曜日の午前　参加者定員 23 名　※９：30 分受付											
								1/25	2/15	2/22	3/22	3/29
※注	高齢者活動支援センター　多目的室・2階　高井戸東 3-7-5　不定期　火・木曜日の午前　参加者定員25名　※９：30 分受付											
				11/4	11/16	12/2	12/21					

※注の会場は、開始時間が９：30 受付　９：45 分スタートです。ご注意ください。

●印の会場のみ、２回制を実施します。（無印・★の会場は、１回で終了します。）

★の会場（プロムナード荻窪・新泉サナホーム）は、運動用の上履きをご用意ください。

午前の部			
１回目	９時 15 分受付	９時 30 分スタート	10 時 15 分終了
２回目	10 時 30 分受付	10 時 45 分スタート	11 時 30 分終了
午後の部			
１回目	１時 15 分受付	１時 30 分スタート	２時 15 分終了
２回目	２時 30 分受付	２時 45 分スタート	３時 30 分終了

■定員が従来の 50%以下になるため、多くの方にご参加頂けるよう、２回制の会場を設定しました。また、今までは色々な会場への参加をされていたと思いますが、当面の間、ひと月に２会場以内の参加とするよう御協力ください。

この事業は杉並区が「NPO 法人 わがまちいちばんの会」に委託して行っています。