申し込み不要

令和7年4月~9月~8月休み

が表う一番体操

プログラム

☆準 備 体 操
☆筋力アップ体操
☆ D 腔 体 操
☆整 理 体 操





対象者

65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方

参加費無料

※ティータイムはありません。

日時・会場は裏面をご覧ください。

持ち物など

- ●「はつらつ手帳(杉並区介護予防手帳)」をご持参ください。 ※お持ちでない方には、会場で配布します。
- ●飲み物(水分補給できるもの)をお持ちください。
- ●ゆうゆう館は利用証が必要です。(ゆうゆう館をはじめて利用される方は、身分証(保険証等)をお持ちになれば、ゆうゆう館の窓口で作成できます)
- ●★の会場は、運動用の上履きをご用意ください。

参加に あたって

- ●体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- ●会場の定員を超えた場合には、参加をお断りする場合もあります。 ご了承ください。



- ●安全な活動のために以下のことにご協力ください。
- 電子血圧計を用意していますので、ご自分で測定してください。
- ・血圧等、参加基準がありますので、スタッフの指示に従ってください。
- ●当日の台風・降雪など悪天候、又は路面凍結等により休みにすることがあります。

令和7年度 わがまち一番体操開催予定 (令和7年4月~9月) 《8月休み》

			701/平6	£ 1711.9	とう一番	中採用惟	予足 (令和	们/年4月	9~9月)《	(0月1/10分//	
	0	ゆうゆう	四宮館 上井草	草 2-28-3 午 後	第 2・4 木曜	計画の午後 参加	叩者定員数 20 名				
		4/10	4/24	5/8	5/22	6/12	6/26	7/10	7/24	9/11	9/25
	2	ゆうゆう	善福寺館 善				T	1	1		
		4/7	4/21	5/5 休	5/19	6/2	6/16	7/7	7/21 休	9/1	9/15 休
	8		下井草館 下	1	第1木曜		者定員数 30 名	1		0.74	
	•	4/3	****	5/1	4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	6/5	W 07 5	7/3		9/4	
	4	<u>ゆうゆう</u> 4/10	井草館 井草 1 4/24	2-15-15 第2 5/8	・4 不曜日の午	前 参加者定員 6/12		7/10	7/24	0/11	0/25
	A		高円寺北館		_	_	6/26		7/24	9/11	9/25
	Ð	<u> 4/7</u>	4/21	6円守北 3-20- 5/5 休	5/19	●日の午前 参加 6/2	加名疋貝数 30 a 6/16	7/7	7/21 休	9/1	9/15 休
	ര		桃井館 桃井			_		///	7/21 PR	9/ 1	9/13 kk
			4/27	332 71-	5/25	加山龙英数 13	6/22		7/27		9/28
*	n	プロムナ	ード荻窪 集会	全字 桃井 3-7-		・4 火曜日の午		数 30 名	7,2,		3, 20
		4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	9/9	9/23 休
	8	杉並保健	所 4階 運動	室 荻窪 5-20-	-1 第2・4月	曜日の午前参			·		
		4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23	7/14	7/28 休	9/8	9/22
※注★	9	荻窪体育	館 会議 室 荻	窪 3-47-2 午 1	第4水曜日	の午後 ※ 13:	30 受付 参加	者定員数 25 名			
	_		4/23		5/28		6/25		7/23		9/24
※注	0	上井草保	健センター	講堂 上井草 3	-8-19 第1木		9:30 受付 参加	1者定員数 15 名	3		
		4/3		5/1		6/5		7/3		9/4	
	0		西田館 荻窪					7.4.4	7.00	0.70	0.400
	(4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23	7/14	7/28	9/8	9/22
	U	<u>כשכש</u>	梅里堀ノ内館 4/18	堀ノ内 3-3/-	-4 弗 3 壶曜日 5/16	の午前を加え	6/20		7/18		9/19
	n e	ゆうゆう	大宮堀ノ内館			の生前 参加書			7/16		9/19
	w	4/4	人占编了PSE	5/2	- 另一並唯口	の一前 参加モ 6/6	上員数 15 石	7/4		9/5	
	1		荻窪館 南荻溪		2・4 金曜日の		量数 20 名	777		3/3	
		4/11	4/25	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11	7/25	9/12	9/26
	Ð	ゆうゆう	荻窪東館 荻	1		午前 参加者定	E員数 30 名	I.			
		4/2	4/16	5/7	5/21	6/4	6/18	7/2	7/16	9/3	9/17
	10	ゆうゆう	高円寺東館	。 高円寺南 1-7-2	2 第1火曜日	の午前 参加者	定員数 20 名				
		4/1		5/6 休		6/3		7/1		9/2	
	D		和田館 和田		月曜日の午前		30名				
		4/7									
-	•			5/5 休		6/2		7/7		9/1	
	1	阿佐ヶ谷	中学校 阿佐名	今南 1-17-3 第		午前 参加者定					
		阿佐ヶ谷 4/8	4/22	今南 1-17-3 第 5/13	5/27	午前 参加者定 6/10	6/24	7/8	7/22 休	9/1 9/9 休	9/23 休
		阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ		今南 1-17-3 第 5/13 ガーデンコー	5/27	午前 参加者定 6/10 -1 第1金曜E	6/24	7/8	7/22 休	9/9 休	9/23 休
*	®	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4	4/22 ハイム方南町	☆南 1-17-3 第 5/13 「 ガーデンコー 5/2	5/27 - ト 和泉 4-44	午前 参加者定 6/10 -1 第 1 金曜E 6/6	6/24 日の午前 参加を	7/8 皆定員数 12 名			9/23 休
*	®	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保	4/22 ハイム方南町	A 1-17-3 第 5/13 ガーデンコー 5/2 講堂 高円寺南	5/27	午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前	6/24 日の午前 参加を	7/8 皆定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1		9/9 休 9/5	9/23 🗱
★ ※注	1	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7	4/22 ハイム方南町 健センター ii	今南 1-17-3 第 5/13 ブーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休	5/27 - ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1	午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2	6/24 日の午前 参加を ※ 9:30 受付	7/8 皆定員数 12 名	5名	9/9 休	9/23 休
★ ※注	1	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7	4/22 ハイム方南町	今南 1-17-3 第 5/13 ブーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休	5/27 - ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1	午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2	6/24 日の午前 参加を ※ 9:30 受付	7/8 皆定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1	5名	9/9 休 9/5	9/23 🗱
★ ※注 ★	1 9 2 9 2 1	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西	4/22 ハイム方南町 健センター ii 1 丁目アパー	今南 1-17-3 第 5/13 (ガーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 - ト集会所 高	5/27 ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5井戸西 1-31	午前 参加者気 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 千後 第4月間	6/24 ヨの午前 参加を ※ 9:30 受付 曜日の午後 参加 6/23	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休	5名	9/9 休 9/5	
★ ※注 ★	(1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前	4/22 ハイム方南町 は 1 丁目アパー 4/28 4 丁目アパー 4/17	A	5/27 h 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15	午前 参加者が 6/10-1 第1金曜日 6/6月曜日の午前 6/2登 第4月頃3木曜日の午前	6/24 3の午前 参加を ※ 9:30 受付 曜日の午後 参加 6/23 ず 参加者定員数 6/19	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休	5名	9/9 休 9/5	
★ ※注 ★	(1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前	4/22 ハイム方南町 健センター i 1 丁目アパー 4/28 4/17 和泉館 和泉	学 第 1-17-3 第 5/13 デンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1	5/27 ・ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 子後 第4月間 3 木曜日の午前 参加者定員 	6/24 ヨの午前 参加を ※ 9:30 受付 曜日の午後 参加 6/23 「参加者定員数 6/19 数 25 名	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 数 10 名	5名 名 名 7/28	9/9 休 9/5 9/1	9/22 9/18
★ 注 ★ ★	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう	4/22 ハイム方南町 は健センター i 1 丁目アパー 4/28 は 4 丁目アパー 4/17 和泉館 和泉 4/9	学 対 5/13 ガーデンコー 5/2 構堂 高円寺南 5/5 休 - ト集会所 高 - ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7	5/27 ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 子後 第4月間 3木曜日の午前 前 参加者定員 6/4 	6/24 ヨの午前 参加を ※ 9:30 受付 ※ 9:30 受付 屋田の午後 参加 6/23 す 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休	5名 3 7/28	9/9 休 9/5	9/22
★ 注 ★ ★	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ	4/22 ハイム方南町 は 1 丁目アパー 4/28 4 丁目アパー 4/17 和泉館 和泉 4/9	今南 1-17-3 第 5/13 ボーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3	5/27 ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 音後 第4月間 3木曜日の午前 6/4 前 参加者定員 6/4 前 参加者定員 	6/24 ヨの午前 参加を ※ 9:30 受付 ※ 9:30 受付 個子後 参加 6/23 「参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 対 10 名	5名 3 7/28 7/17 7/9	9/9 休 9/5 9/1 9/3	9/22 9/18 9/10
★ 注 ★ ★	(P)	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16	4/22 ハイム方南町 は 1 丁目アパー 4/28 4 丁目アパー 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23	今南 1-17-3 第 5/13 ブーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3	5/27 ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 後 第4月間 3木曜日の午前 参加者定員 6/4 前 参加者定員 6/18 	6/24 3の午前 参加 ※ 9:30 受付 ※ 9:30 受付 6/23 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 数 10 名	5名 名 名 7/28	9/9 休 9/5 9/1	9/22 9/18
★ 注 ★ ★	(P)	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう	4/22 ハイム方南町 住住ンター i 1 丁目アパー 4/28 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23 永福館 永福	学 第 1-17-3 第 5/13 「ガーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4	5/27 ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 金曜日の午前	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 一後 第4月頃 3木曜日の午前 参加者定員 6/4 前 参加者定員 6/18 参加者定員数 	6/24 3の午前 参加 ※ 9:30 受付 ※ 9:30 受付 6/23 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 10 名 7/2	5名 7/28 7/17 7/9 7/23	9/9 休 9/5 9/1 9/3 9/17	9/22 9/18 9/10 9/24
★ 注 ★ ★	(P)	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11	4/22 ハイム方南町 健センター i 1 丁目アパー 4/28 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23 永福館 永福 4/25	学 1-17-3 第 5/13 ガーデンコー 5/2 精堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 宮 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9	5/27 ・ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 は金曜日の午前 5/23	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 子後 第4月頃 3 木曜日の午前 参加者定員 6/4 前 参加者定員 6/18 参加者定員数 6/13 	6/24 3の午前 参加報 ※ 9:30 受付 程日の午後 参加 6/23 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/27	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 対 10 名	5名 3 7/28 7/17 7/9	9/9 休 9/5 9/1 9/3	9/22 9/18 9/10
★ 注 ★ ★	(P)	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11	4/22 ハイム方南町 健センター i 1 丁目アパー 4/28 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23 永福館 永福 4/25 大宮前館 宮	学 1-17-3 第 5/13 ボーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9 前 5-19-8 第 2	5/27 ・ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 4 金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 子後 第4月間 3 木曜日の午前 参加者定員 6/4 参加者定員 6/13 前 参加者定員 6/13 前 参加者定員 6/13 	6/24 3の午前 参加を ※ 9:30 受付 経日の午後 参加 6/23 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/27 員数 20 名	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 数 10 名 7/2 7/16	5名 3 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25	9/9 休 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26
★ 注 ★ ★	(1) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/10	4/22 ハイム方南町 (健センター 1) 4/28 4/28 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23 永福館 永福 4/25 大宮前館 宮 4/24	学 1-17-3 第 5/13 ガーデンコー 5/2 精堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 宮 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9	5/27 ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午 5/22	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 一後 第4月間 3 木曜日の午前 参加者定員 6/4 参加者定員 6/13 前 参加者定員数 6/13 前 参加者定員 6/12 	6/24 3の午前 参加報 ※ 9:30 受付 程日の午後 参加 6/23 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/27	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 四者定員数 20 年 対 10 名 7/2 7/16 7/11	5名 7/28 7/17 7/9 7/23	9/9 休 9/5 9/1 9/3 9/17	9/22 9/18 9/10 9/24
★ 注 ★ ★	(1) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/10	4/22 ハイム方南町 (健センター 1) 4/28 4/28 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23 永福館 永福 4/25 大宮前館 宮 4/24	学 1-17-3 第 5/13 ボーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 高 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9 前 5-19-8 第 2 5/8	5/27 ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午 5/22	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 一後 第4月間 3 木曜日の午前 参加者定員 6/4 参加者定員 6/13 前 参加者定員数 6/13 前 参加者定員 6/12 	6/24 ヨの午前 参加を ※ 9:30 受付 ※ 9:30 受付 6/23 す 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/27 員数 20 名 6/26	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 四者定員数 20 年 対 10 名 7/2 7/16 7/11	5名 3 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25	9/9 休 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26
★ 注 ★ ★	(P)	阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11	4/22 ハイム方南町 はせンター 1 1 丁目アパー 4/28 4 丁目アパー 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23 永福館 永福 4/25 大宮前館 宮 4/24 上高井戸館 4/25 久我山館 久	会南 1-17-3 第 5/13 ブーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9 前 5-19-8 第 2 5/8 高井戸東 2-6-1 5/9 我山 5-8-8 第	5/27 ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 1 金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午 5/22 7 第 2・4 金曜 5/23 2・4 土曜日の午	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 後 第4月頃 3木曜日の午前 前 参加者定員 6/4 前 参加者定員 6/18 参加者定員 6/13 前 参加者定員 6/12 程日の午前 参加 6/13 干前 参加者定 	6/24 ヨの午前 参加を ※ 9:30 受付 ※ 9:30 受付 6/23 が加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/27 数 20 名 6/26 加者定員数 25 名 6/27 員数 20 名	7/8 考定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 対 10 名 7/2 7/16 7/11 7/10 名 7/11	5名 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25 7/24	9/9 (**) 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12 9/11 9/12	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26 9/25
★ 注 ★ ★		阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11	4/22 ハイム方南町 健センター i 1 丁目アパー 4/28 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23 永福館 永福 4/25 大宮前館 宮 4/24 上高井戸館 4/25 久我山館 久 4/26	学 1-17-3 第 5/13 ボーデンコー 5/2 精堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9 前 5-19-8 第 2 5/8 高井戸東 2-6-1 5/9 我山 5-8-8 第 5/10	5/27 ・ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 は金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午 5/22 7 第 2・4 金曜 5/23 2・4 土曜日の午 5/23	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日の午前 6/2 子後 第4月間 3 本曜日の午前 参加者定員 6/4 前 参加者定員 6/13 前 参加者定員 6/12 曜日の午前 参加者定 6/13 干前 参加者定 6/13 干前 参加者定 6/13 	6/24 3の午前 参加を ※ 9:30 受付 経日の午後 参加 6/23 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/28	7/8 考定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 数 10 名 7/2 7/16 7/11 7/10 名 7/11	5名 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25	9/9 休 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12 9/11	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26 9/25
★ 注 ★ ★		阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう	4/22 ハイム方南町 健センター 1 4/28 4/28 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/25 大宮前館 宮 4/24 上高井戸館 4/26 下高井戸館	学 1-17-3 第 5/13 ボーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 宮 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9 前 5-19-8 第 2 5/8 高井戸東 2-6-1 5/9 我山 5-8-8 第 5/10 下高井戸 4-19-	5/27 ・ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午 5/22 7 第 2・4 金曜 5/23 2・4 土曜日の年 5/23 2・4 土曜日の年 5/24 6 第 2・4 木曜日の年	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日の午前 6/2 子後 第4月間 3 本曜日の午前 6/2 子後 第4月間 6/4 前 参加者定員 6/13 前 参加者定員 6/12 曜日の午前 参加者定 6/13 干前 参加者定 6/14 曜日の午前 参加者定 6/14 	6/24 3の午前 参加報 ※ 9:30 受付 ※ 9:30 受付 6/23 6/23 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/27 3数 20 名 6/26 加者定員数 25 名 6/27 3数 20 名 6/27 3数 20 名 6/28 加者定員数 30 名	7/8 考定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 数 10 名 7/2 7/16 7/11 7/10 8 7/11 7/12 8	5名 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25 7/24 7/25	9/9 (**) 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12 9/11 9/12 9/13	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26 9/25 9/26 9/27
* 注 * * * • •		阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 夕うゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/10 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう 4/12	4/22 ハイム方南町 (健センター) (1 丁目アパー 4/28 (4 丁目アパー 4/17 和泉館 和泉 4/9 (ホーム 和泉 4/23 大宮前館 永福 4/25 大宮前館 宮 4/24 上高井戸館 4/25 久我山館 久 4/26 下高井戸館 4/24	京前 1-17-3 第 5/13 ボーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 高 -ト集会所 高 -ト集会所 高 -ト集会所 高 -ト集会所 高 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9 前 5-19-8 第 2 5/8 高井戸東 2-6-1 5/9 我山 5-8-8 第 5/10 下高井戸 4-19- 5/8	5/27 ・ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午 5/22 7 第 2・4 金昭 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/24 6 第 2・4 木昭 5/22	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 -2 -3 木曜日の午前 前 参加者定員 6/4 前 参加者定員 6/13 前 参加者定 6/12 曜日の午前 参加者定 6/14 曜日の午前 参加者定 6/14 曜日の午前 参加者定 6/12 	6/24 3の午前 参加報 ※ 9:30 受付 ※ 9:30 受付 個日の午後 参加 6/23 「参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/27 員数 20 名 6/28 加者定員数 30 名 6/26	7/8 考定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 们者定員数 20 章 数 10 名 7/2 7/16 7/11 7/10 8 7/11 7/12 8 7/10	5名 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25 7/24 7/25 7/26	9/9 (**) 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12 9/11 9/12	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26 9/25
* 注 * * * • •		阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう 4/10 高井戸保	4/22 ハイム方南町 は せンター 1	京 1-17-3 第 5/13 ブーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 高 -ト集会所 高 -ト集会所 高 -ト集会所 高 -ト集会所 高 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9 前 5-19-8 第 2 5/8 高井戸東 2-6-1 5/9 我山 5-8-8 第 5/10 下高井戸 4-19- 5/8 高井戸東 3-20-	5/27 ・ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午 5/22 7 第 2・4 金昭 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/24 6 第 2・4 木晴 5/22 3 午後 第 2	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 一後 第4月間 3 木曜日の午前 6/4 参加者定員 6/13 前 参加者定員 6/12 曜日の午前 参加者定 6/12 4月間 6/12 ・4月曜日の午前 参 6/12 	6/24 ヨの午前 参加を ※ 9:30 受付 ※ 9:30 受付 経日の午後 参加 6/23 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/28 加者定員数 30 名 6/26 後 ※ 13:30 登	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 章 対 10 名 7/2 7/16 7/11 7/10 名 7/11 7/10 名 7/11 7/10 名 7/11	5名 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25 7/24 7/25 7/26 7/24 員数 30 名	9/9 (**) 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12 9/11 9/12 9/13 9/11	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26 9/25 9/27 9/25
★注★★ ★ ● ● 注		阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう 4/12	4/22 ハイム方南町 は せンター 1	京 1-17-3 第 5/13 ブーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 - ト集会所 高 - ト集会所 宮 4-16-22 第1 5/7 1-44-19 第3 5/21 2-4-9 第2・4 5/9 前5-19-8 第2 5/8 高井戸東 2-6-1 5/9 我山 5-8-8 第 5/10 下高井戸 4-19-5/8 高井戸東 3-20-5/12	5/27 ・ 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・ 2 水曜日の午前 5/14 ・ 4 水曜日の午前 5/28 3 金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午 5/22 7 第 2・4 金曜 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/24 6 第 2・4 木曜 5/22 3 午後 第 2	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 一後 第4月間 3 木曜日の午前 参加者定員 6/18 参加者定員 6/18 参加者定員 6/13 前 参加者定員 6/12 星日の午前 参加 6/13 干前 参加者定 6/13 干前 参加者定 6/12 4月曜日の午前 参 6/12 ・4月曜日の午 6/9 	6/24 ヨの午前 参加報 ※ 9:30 受付 経日の午後 参加 6/23 「参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/25 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/28 加者定員数 30 名 6/26 後 ※ 13:30 弘 6/23	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 年 就 10 名 7/2 7/16 7/11 7/10 名 7/11 7/10 名 7/11 7/10 名 7/11	5名 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25 7/24 7/26 7/26 7/24 員数 30 名 7/28	9/9 f x 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12 9/11 9/12 9/13 9/11 9/8	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26 9/25 9/26 9/27
★注★★ ★ ● ● 注		阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 区営宮前 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう 4/12	4/22 ハイム方南町 はせンター 1 1 丁目アパー 4/28 4 丁目アパー 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23 永福館 永福 4/25 大宮前館 宮 4/24 上高井戸館 4/25 久我山館 久 4/26 下高井戸館 4/24 はせンター 4/28 動支援センター 4/28	京 1-17-3 第 5/13 ブーデンコー 5/2 講堂 高円寺南 5/5 休 - ト集会所 高 - ト集会所 宮 4-16-22 第1 5/7 1-44-19 第3 5/21 2-4-9 第2・4 5/9 前5-19-8 第2 5/8 高井戸東 2-6-1 5/9 我山 5-8-8 第 5/10 下高井戸 4-19-5/8 高井戸東 3-20-5/12	5/27 ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午 5/14 ・4 水曜日の午 5/28 金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午 5/22 7 第 2・4 金曜 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/24 6 第 2・4 木曜 5/22 3 午後 第 2 5/26	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 一後 第4月間 3 木曜日の午前 参加者定員 6/18 参加者定員 6/18 参加者定員 6/13 前 参加者定員 6/12 星日の午前 参加 6/13 干前 参加者定 6/13 干前 参加者定 6/12 4月曜日の午前 参 6/12 ・4月曜日の午 6/9 	6/24 ヨの午前 参加報 ※ 9:30 受付 個日の午後 参加 6/23 が加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/25 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/27 員数 20 名 6/28 加者定員数 30 名 6/26 後 ※ 13:30 数 6/23 日曜日の午前 ※	7/8 者定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 年 就 10 名 7/2 7/16 7/11 7/10 名 7/11 7/10 名 7/11 7/10 名 7/11	5名 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25 7/24 7/25 7/26 7/26 7/24 員数 30 名 7/28 参加者定員数 4	9/9 f x 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12 9/11 9/12 9/13 9/11 9/8	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26 9/25 9/26 9/27 9/25 9/25
★注★★ ★ ● ● 注注		阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 夕うゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう 4/14 高井戸保 4/14 高井戸保 4/14 高井戸保 4/14	4/22 ハイム方南町 はせンター 1 1 丁目アパー 4/28 4 丁目アパー 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23 永福館 永福 4/25 大宮前館 宮 4/24 上高井戸館 4/25 久我山館 久 4/26 下高井戸館 4/24 はせンター 4/28 動支援センター 4/27	会南 1-17-3 第 5/13 ブーデンコー 5/2 構堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 高 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9 前 5-19-8 第 2 5/8 高井戸東 2-6-1 5/9 我山 5-8-8 第 5/10 下高井戸 4-19- 5/8 高井戸東 3-20- 5/12 ー 2 階 多目	5/27 ト 和泉 4-44 3-24-15 第 1 5/26 前 4-13-1 第 5/15 ・2 水曜日の午前 5/14 ・4 水曜日の午前 5/28 3 金曜日の午前 5/23 2・4 木曜日の午 5/22 7 第 2・4 金曜 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 2・4 土曜日の午 5/23 3 午後 第 2 5/26 1的室 高井戸 5/25	 午前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日の午前 6/6 月曜日の午前 6/2 子後 第4月間 3 木曜日の午前 参加者定員 6/4 前 参加者定員 6/13 一前 参加者定員 6/13 一前 参加者定員 6/13 一前 参加者定員 6/13 一十前 参加者定員 6/13 一十前 参加者定員 6/12 -4月曜日の午 6/9 東3-7-5 第4 	6/24 ヨの午前 参加報 ※ 9:30 受付 経日の午後 参加 6/23 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/25 20 名 6/27 員数 20 名 6/26 加者定員数 25 名 6/27 員数 20 名 6/28 加者定員数 30 名 6/28 加者定員数 30 名 6/23 日曜日の午前 ※ 6/22	7/8 3定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 10 名 7/2 7/16 7/11 7/10 名 7/11 7/12 名 7/14 ※ 9:30 受付	5名 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25 7/24 7/25 7/26 7/26 7/28 参加者定員数 4 7/27	9/9 休 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12 9/11 9/12 9/13 9/11 9/8	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26 9/25 9/26 9/27 9/25 9/22 9/28
★注★★ ★ ● ● 注注		阿佐ヶ谷 4/8 コーシャ 4/4 高円寺保 4/7 高井戸西 ゆうゆう 4/2 新泉サナ 4/16 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/11 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう 4/12 ゆうゆう 4/14 高井戸保 4/14 高井戸保 4/14 高井戸保 4/14 高井戸保 4/14	4/22 ハイム方南町 はせンター 1 1 丁目アパー 4/28 4 丁目アパー 4/17 和泉館 和泉 4/9 ホーム 和泉 4/23 永福館 永福 4/25 大宮前館 宮 4/24 上高井戸館 4/25 久我山館 久 4/26 下高井戸館 4/24 はせンター 4/28 動支援センター 4/27	京 1-17-3 第 5/13 ボーデンコー 5/2 精堂 高円寺南 5/5 休 -ト集会所 宮 4-16-22 第 1 5/7 1-44-19 第 3 5/21 2-4-9 第 2・4 5/9 前 5-19-8 第 2 5/8 高井戸東 2-6-1 5/9 我山 5-8-8 第 5/10 下高井戸 4-19- 5/8 高井戸東 3-20- 5/12 - 2階 多目 【午前の部】9:	5/27 -ト 和泉 4-44 - 3-24-15 第 1 - 3-24-15 第 1 - 5/26 - 前 4-13-1 第 - 5/15 - 2 水曜日の午 - 5/14 - 4 水曜日の午 - 5/28 - 金曜日の午前 - 5/23 - 2・4 木曜日の午 - 5/22 - 7 第 2・4 金昭 - 5/23 - 2・4 土曜日の年 - 5/23 - 3 午後 第 2 - 5/26 - 5/26 - 5/25 - 30 受付 9:4	中前 参加者が 6/10 -1 第1金曜日 6/6 月曜日の午前 6/2 - 後 第4月間 3 木曜日の午前 前 参加者定員 6/4 前 参加者定員 6/13 - 前 参加者定員 6/12 星日の午前 参加 6/13 - 市 参加者定 6/12 星日の午前 6/13 - 市 参加者定 6/13 - 市 6/13 - 市 6/13 - 市 6/12 -	6/24 ヨの午前 参加記 ※ 9:30 受付 経日の午後 参加 6/23 参加者定員数 6/19 数 25 名 6/11 数 10 名 6/25 20 名 6/25 20 名 6/27 員数 20 名 6/26 加者定員数 25 名 6/27 員数 20 名 6/28 加者定員数 30 名 6/23 日曜日の午前 ※ 6/22 【午後の部】	7/8 3定員数 12 名 7/4 参加者定員数 1 7/7 休 和者定員数 20 名 如 10 名 7/16 7/11 7/10 名 7/11 7/10 名 7/11 7/12 名 7/14 ※ 9:30 受付 1:30 受付 1	5名 7/28 7/17 7/9 7/23 7/25 7/24 7/25 7/26 7/26 7/24 員数 30 名 7/28 参加者定員数 4 7/27 :45 分スター	9/9 休 9/5 9/1 9/3 9/17 9/12 9/11 9/12 9/13 9/11 9/8	9/22 9/18 9/10 9/24 9/26 9/25 9/25 9/27 9/25 9/22 9/28 注意ください。

♥ 3 密を防ぐために定員数を減らしています。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。

午前の部	108	9:15 受付	9:30 スタート	10:15 終了	20目	10:30 受付	10:45 スタート	11:30 終了
午後の部	108	1:15 受付	1:30 スタート	2:15 終了	20目	2:30 受付	2:45 スタート	3:30 終了