

令和6年度 足腰げんき教室開催日程表

月	番号	会場名	場所	1回	2回	3回	4回	曜日	参加者数	時間	備考	広報掲載予定号 (申込開始日)	締め切り日 (届く日)
5	1	杉並保健所	荻窪5-20-1	9	16	23	30	木	15	PM	運動室	3月15日号	3月31日
	2	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	1	8	15	22	水	12	AM	コミュニティサロン		
	3	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	7	14	21	28	火	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室		
6	4	杉並保健所	荻窪5-20-1	3	10	17	24	月	15	PM	運動室	4月15日号	4月30日
	5	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	5	12	19	26	水	12	AM	コミュニティサロン		
	6	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	4	11	18	25	火	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室		
7	7	杉並保健所	荻窪5-20-1	5	12	19	26	金	15	PM	運動室	5月15日号	5月31日
	8	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	3	10	17	24	水	12	AM	コミュニティサロン		
	9	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	5	12	19	26	金	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室		
9	10	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	6	13	20	27	金	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室	7月15日号	7月31日
	11	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	4	11	18	25	水	12	AM	コミュニティサロン		
	12	上井草保健センター	上井草3-8-19	10	17	24	10/1	火	15	PM	講堂		
10	13	杉並保健所	荻窪5-20-1	3	10	17	24	木	15	PM	運動室	8月15日号	8月31日
	14	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	2	9	16	23	水	12	AM	コミュニティサロン		
	15	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	8	15	22	29	火	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室		
11	16	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	8	15	22	29	金	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室	9月15日号	9月30日
	17	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	6	13	20	27	水	12	AM	コミュニティサロン		
	18	高円寺保健センター	高円寺南3-24-15	11	18	25	12/2	月	15	PM	講堂		
12	19	杉並保健所	荻窪5-20-1	5	12	19	26	木	15	PM	運動室	10月15日号	10月31日
	20	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	4	11	18	25	水	12	AM	コミュニティサロン		
	21	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	6	13	20	27	金	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室		
1	22	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	7	14	21	28	火	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室	11月15日号	11月30日
	23	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	8	15	22	29	水	12	AM	コミュニティサロン		
	24	上井草保健センター	上井草3-8-19	9	16	23	30	木	15	PM	講堂		
2	25	杉並保健所	荻窪5-20-1	3	10	17	25(火)	月	15	PM	運動室	12月15日号	12月31日
	26	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	5	12	19	26	水	12	AM	コミュニティサロン		
	27	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	7	14	21	28	金	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室		
3	28	杉並保健所	荻窪5-20-1	6	13	21(金)	27	木	15	PM	運動室	1月15日号	1月31日
	29	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	5	12	19	26	水	12	AM	コミュニティサロン		
	30	高円寺保健センター	高円寺南3-24-15	3	10	17	24	月	15	PM	講堂		

※1 AMは9:30～11:30、PMは1:30～3:30(変更する場合がありますので「広報すぎなみ・ホームページ」をご確認ください。)

※2 広報掲載日よりハガキ申込み受付開始、当該月末日までに必着。決定通知は翌月10日以後に送付いたします。

※3 会場・日程は変更になる場合があります。

※コーシャハイム方南町GC・高活は上履きが必要になります。