

令和7年度 足腰げんき教室開催日程表

開催月	番号	会場名	場所	1回	2回	3回	4回	曜日	定員	時間	備考
5	1	杉並保健所	荻窪5-20-1	8	15	22	29	木	15	PM	運動室
	2	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	7	14	21	28	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	9	16	23	30	金	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	5	12	19	26	木	15	PM	運動室
	5	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
	6	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	3	10	17	24	火	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室
7	7	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	1	8	15	22	火	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室
	8	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
	9	上井草保健センター	上井草3-8-19	3	17	24	31	木	15	PM	講堂
9	10	杉並保健所	荻窪5-20-1	4	11	18	25	木	15	PM	運動室
	11	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
	12	高齢者活動支援センター	高井戸東3-7-5	2	9	16	30	火	15	PM	「ら・く・す・こ」機能回復訓練室
10	13	杉並保健所	荻窪5-20-1	2	9	16	23	木	15	PM	運動室
	14	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
	15	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	16	杉並保健所	荻窪5-20-1	6	13	20	27	木	15	PM	運動室
	17	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
	18	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
12	19	杉並保健所	荻窪5-20-1	4	11	18(AM)	25	木	15	PM	運動室3回目の18日のみ(AM)
	20	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
	21	上井草保健センター	上井草3-8-19	2	9	16	23	火	15	PM	講堂
1	22	杉並保健所	荻窪5-20-1	8	15	22	29	木	15	PM	運動室
	23	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	7	14	21	28	水	12	AM	コミュニティサロン
	24	高井戸保健センター	高井戸東3-20-3	9	16	23	30	金	15	AM	講堂
2	25	杉並保健所	荻窪5-20-1	5	12	19	26	木	15	PM	運動室
	26	コーシャハイム方南町GC	和泉4-44-1	6	13	20	27	金	12	PM	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	3	10	17	24	火	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	5	12	19	26	木	15	PM	運動室
	29	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
	30	高円寺保健センター	高円寺南3-24-15	2	9	16	23	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。