

九品仏地区おたのしみカレンダー 2026年1月号



下記サロンは引き続き感染症対策により人数の把握、マスク着用のお願いをしています。
ご自身の体調を考慮の上、ご参加ください。
参加希望やお問合わせは、社協 九品仏地区事務局（電話070-3946-9797）まで

田舎区社会キャラクター
ココロ

活動日	時間	名称・問合わせ	場所・参加費	内容〈対象〉
16(金)	10:30～ 11:30	デリバリーひろば@九品仏 奥沢子育て児童ひろば03-3720-6331	九品仏地区会館2階 無料	畠のお部屋で広いスペースでのびのび遊びましょう♪ 〈未就学(園)児と保護者〉
20(火)	10:00～ 12:00	プレーリヤカーデ遊ぼう 3721-8699 玉川まちづくりハウス	ねこじゅらし公園 無料（雨天の場合はお問い合わせ下さい）	遊具を積んだリヤカーと公園にいます 九品仏生活実習所生と協力〈未就園児と保護者〉
月～木・土	10:00～ 15:00	おでかけひろば おりーぶ 6421-4085 せたがや子育てネット	奥沢2-30-19 無料	10:00～15:00の間 〈プレママ&プレパパと未就園児と保護者〉
月・木	10:30～ 12:30	まめっこ庵 要申込 090-7717-4152 神谷	奥沢8-16-6 1,500円	わらべうたで子育て（午後もあり） 〈0歳からのお子さんと家族〉
お休み		子育てサロン つぼみ 要申込 070-3946-9797	九品仏地区会館2階 無料	次回2/11（水・祝） 古川眞理先生の親子リズムあそび・ミニストレッチ

5(月) 19(月)	13:30～ 14:30	たまでんヤシロベー 要申込 社協070-3946-9797	デイホーム玉川田園調布 無料	呼吸法を取り入れた健康体操です。 第1・3（月）見学自由です♪
6.11.13 20.25.27	9:30～ 12:00	ジュネス 要申込 担当：小林	九品仏複合施設3階 200円程度	手話・簡単なダンス・ヨガ 〈どなたでも〉
6.13.20.27 (火)	10:30～ 12:00	たまでんウェイト 要申込 担当：大藪	デイホーム玉川田園調布 無料	椅子に座り、おもりを使った体操です 参加者募集中！毎週（火）
6(火) 20(火)	14:00～ 16:00	はつらつ介護予防講座 要申込 あんしんすこやかセンター	九品仏複合施設2階 無料	介護予防体操〈九品仏地区の方〉 【電話予約】6411-6047 20名
8(木) 22(木)	15:00～ 16:15	九品仏健康体操の会 要申込 担当：森	九品仏複合施設3階 100円	ストレッチ・健康体操 〈どなたでも〉
9(金) 23(金)	10:30～ 12:00	橋の会（コントラクトブリッジ） 要申込 担当：辻	デイホーム玉川田園調布 100円	コントラクトブリッジ（どなたでも） 初めての方とでも仲良くなれるカードゲーム
9(金) 23(金)	13:30～ 15:00	ダンディクラブ九品仏 要申込 担当：平柳	デイホーム玉川田園調布 300円	男性限定の健康体操クラブです！ 〈どなたでも〉
12(月) 26(月)	10:30～ 15:00	橋の会（健康麻雀） 要申込 担当：辻	デイホーム玉川田園調布 100円	健 康 麻 雀 〈どなたでも〉
14(水) 28(水)	10:30～ 11:30	らくだサロン 要申込 担当：白勢・小西	14日 九品仏複合施設3階 28日 デイホーム玉川田園調布	健康体操（タオルと飲み物持参） 参加者募集中！500円
16(金)	9:30～ 11:00	男たちの体操 要申込 6411-6047 あんしんすこやかセンター	九品仏複合施設2階 無料	少人数の男性だけで練功十八法 ヨガを取り入れた体操（10名まで）
16(金)	13:00～ 14:30	つどいば・ぶら～り 要申込 あんしんすこやかセンター	デイホーム玉川田園調布 無料	どなたでも気軽に参加してください 【問い合わせ】6411-6047 10名 飲み物持参
19(月)	13:30～ 15:30	お隣さまお茶会 要申込 3721-8699 玉川まちづくりハウス	スペースえんがわinn 玉川田園調布2丁目 500円	管理栄養士さんのお話 〈どなたでも〉
22(木)	10:30～ 12:00	男たちの茶話会 要申込 担当：青木	九品仏複合施設3階 無料	男性だけの茶話会（飲み物持参） ちまたの話題について語りましょう（10名まで）
26(月)	13:30～ 15:30	認知症介護者のおしゃべり会 要申込 担当：西澤	九品仏複合施設2階 無料	認知症介護者の息抜きの場です 〈認知症介護者〉
31(土)	13:30～ 15:30	ここからカフェ九品仏 要申込 090-3961-8514 湯澤	九品仏複合施設2階 300円	骨粗鬆症について医師から聞く会 〈どなたでも〉
お休み		らくだサロン九品仏 要申込 090-1059-5247 白勢	九品仏複合施設3階 300円	お喋り今・昔、時々何かやってみよう 〈どなたでも〉