# コミュニティふらっと阿佐谷　令和7年度4月予定表　高齢者優先枠団体

令和7年 4月 1週目

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | 合気道和太極<br>気功練身会<br>阿佐谷寿楽会太極拳<br>のぎく会<br>おりづるの会<br>散歩小道<br>SOSO会<br>脳活<br>いきいきヨガ<br>盆栽 | 笑いヨガクラブ<br>太極拳阿佐谷<br>サンフラワー<br>手話の会<br>大さつき会<br>シンプルストレッチ<br>自彊術 | 休館日 | カトレア<br>フリーブローの会<br>ピラティス<br>行政<br>クリスタルアート<br>やよいの会<br>さつき会<br>マハロ・フレンズ | 給手紙ひまわり会<br>忘れな草<br>阿佐谷囲碁愛好会<br>香山会<br>水彩画ゆらら<br>百日草の会 |

令和7年 4月 2週目

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 書道寿楽会<br>ACダンス講座<br>杉並第12団OB杉並第12団OB | なごみ会<br>カンナ食楽<br>展望クラブ<br>ほぐしヨガ<br>みのり会<br>きずなコンサロンまころ<br>グループ綾 | 合気道和太極<br>気功練身会<br>楽しく書を学ぶ会<br>SOSO会<br>シンプルストレッチ<br>杉並修声会<br>すぎなみムーサ<br>よひら会<br>いきいきヨガ<br>ブア・ロケ<br>フラあさがおの会 | 柿ノアバ<br>手話の会<br>サンフラワー<br>MATT CHAT CLUB<br>大さつき会<br>カンナ着付け<br>自彊術 | けやきグループ<br>けやきグループ<br>ピラティス<br>若返る楽しいダンス<br>カトレア<br>行政<br>墨東会けやき<br>サラン会<br>コスモス会<br>英会話コスモス | ストレッチ&ピラティス<br>フリーブローの会<br>Happy Pocket<br>阿佐谷寿クラブ連合会<br>FND<br>クローバー<br>クローバー<br>クローバー<br>さつき会 | 百日草の会<br>キッズダンス<br>行政<br>マクラメ<br>マクラメ<br>梅の会<br>梅の会 |

令和7年 4月 3週目

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 楽しく書を学ぶ会 | 道の会<br>杉並英友会<br>フリージアフラの会<br>PC相談室<br>チアダンス<br>NPO里山協会<br>アンナパン・レ・ビュ<br>マハロ・フレンズ<br>みのり会<br>ほぐしヨガ | 合気道和太極<br>気功練身会<br>SOSO会<br>カリオカ脳活クラブ<br>フリージアフラの会<br>カリオカ脳活クラブ<br>のぎく会<br>阿佐谷寿楽会太極拳<br>ブア・ロケ<br>いきいきヨガ<br>ラムール<br>盆栽 | 太極拳阿佐谷<br>笑いヨガクラブ<br>サンフラワー<br>手話の会<br>行政<br>美術講座<br>東山魁夷の世界Ⅰ<br>シンプルストレッチ<br>自彊術 | 休館日 | カトレア<br>フリーブローの会<br>民謡と舞の会<br>ピラティス<br>行政<br>エーワン<br>やよいの会<br>さつき会<br>マハロ・フレンズ | 墨東会けやき<br>カンナ給手紙<br>らくらん健康体操<br>阿佐谷囲碁愛好会<br>香山会<br>水彩画ゆらら<br>百日草の会<br>ブルーファンタジア<br>くらぶ |

令和7年 4月 4週目

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 書道寿楽会<br>ACダンス講座<br>杉並第12団OB杉並第12団OB | なごみ会<br>カンナ食楽<br>展望クラブ<br>阿佐谷寿楽会役員<br>阿佐谷寿楽会役員<br>ほぐしヨガ<br>みのり会<br>きずなコンサロンまころ<br>ハナミズキ<br>若返る楽しいダンス | 合気道和太極<br>気功練身会<br>合気道和太極<br>気功練身会<br>散歩小道<br>SOSO会<br>杉並修声会<br>フリージアフラ<br>よひら会<br>いきいきヨガ<br>ラムール<br>ラムール | 採馬の会<br>採馬の会<br>サンフラワー<br>手話の会<br>手話の会<br>月柳会<br>太極拳阿佐谷<br>MATT CHAT CLUB<br>大さつき会<br>カンナ着付け<br>自彊術 | けやきグループ<br>けやきグループ<br>英会話チャレンジ<br>ピラティス<br>すぎなみムーサ<br>若返る楽しいダンス<br>カトレア<br>墨東会けやき<br>サラン会<br>コスモス会<br>英会話コスモス | ストレッチ&ピラティス<br>チェリー傾聴の会<br>ソーイング<br>なか杉友の会<br>なか杉友の会<br>FND<br>杉並介護者の会<br>Happy Pocket<br>シンプルストレッチ<br>さつき会 | NOSS阿佐谷<br>キッズダンス<br>楽しく書を学ぶ会<br>杉並区俳句連盟<br>杉並区俳句連盟<br>杉並区俳句連盟<br>杉並区俳句連盟<br>香山会<br>百日草の会<br>ブルーファンタジア |

令和7年 4月 5週目

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| らくらん健康体操くらぶ<br>らくらん健康体操くらぶ<br>楽しく書を学ぶ会<br>杉並英友会<br>PC相談室<br>チアダンス<br>アンナパン・レ・ビュ<br>マハロ・フレンズ<br>みのり会<br>ほぐしヨガ | カトレア<br>フラあさがお | 太極拳阿佐谷<br>シンプルストレッチ | | | | |