# コミュニティふらっと阿佐谷　令和8年度4月予定表　高齢者優先枠団体

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 午前 | | | | 笑いヨガクラブ<br>太極拳阿佐谷<br>シンプルストレッチ<br>大さつき会 | 休館日 | カトレア<br>いきいき楽書<br>クリスタルアート | 絵手紙ひまわり会<br>忘れな草<br>香山会<br>百日草の会 |
| 延長 | | | | | | フリーブローの会<br>やよいの会<br>さつき会 | 阿佐谷囲碁愛好会<br>水彩画樹らら |
| 午後1 | | | | 手話の会<br>サンフラワー | | | |
| 延長 | | | | | | 行政<br>マハロ・フレンズ | |
| 午後2 | | | | | | | |
| 延長 | | | | | | ピラティス | |
| 夜間 | | | | 自彊術 | | | |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 午前 | 書道寿楽会 | きずなサロンままころ<br>なでしこ会<br>カンナ食楽<br>みのり会 | SOSO会<br>のぎく会<br>合和太極拳<br>阿佐谷寿楽会太極拳 | 柿ァァパ<br>太極拳阿佐谷<br>行政<br>MATT CHAT CLUB<br>大さつき会 | 韓国大好き会<br>けやきグループ<br>行政<br>墨東会けやき<br>コスモス会 | ストレッチ&ピラティス<br>クローバー<br>さつき会 | らくちん健康体操くらぶ<br>行政<br>梅の会 |
| 延長 | | グループ綾<br>展望クラブ<br>ほぐしヨガ | 楽しい脳活<br>おりづるの会 | | ピラティス<br>サラン会<br>英会話コスモス | | キッズダンス<br>マクラメ |
| 午後1 | | 若返る楽しいダンス | いきいきヨガ<br>ラムール | 手話の会<br>サンフラワー<br>カンナ着付け | 若返る楽しいダンス | カトレア<br>Happy Pocket<br>阿佐谷囲碁愛好会 | |
| 延長 | | | | | | 阿佐谷寿クラブ連合会 | |
| 午後2 | ボーイスカウト杉並第12団OB | | 阿佐谷盆踊りを楽しむ会「盆楽」 | | | | |
| 夜間 | | | | 自彊術 | | | |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午前 | 書道寿楽会 | きずなサロンままころ<br>なでしこ会<br>カンナ食楽<br>みのり会 | SOSO会<br>のぎく会<br>合和太極拳<br>阿佐谷寿楽会太極拳 | 柿ァァパ<br>太極拳阿佐谷<br>行政<br>MATT CHAT CLUB<br>大さつき会 | 韓国大好き会<br>けやきグループ<br>行政<br>墨東会けやき<br>コスモス会 | ストレッチ&ピラティス<br>クローバー<br>さつき会 | らくちん健康体操くらぶ<br>行政<br>梅の会 |
| 延長 | | グループ綾<br>展望クラブ<br>ほぐしヨガ | 楽しい脳活<br>おりづるの会 | | ピラティス<br>サラン会<br>英会話コスモス | | キッズダンス<br>マクラメ |
| 午後1 | | 若返る楽しいダンス | いきいきヨガ<br>ラムール | 手話の会<br>サンフラワー<br>カンナ着付け | 若返る楽しいダンス | カトレア<br>Happy Pocket<br>阿佐谷囲碁愛好会 | |
| 延長 | | | | | | 阿佐谷寿クラブ連合会 | |
| 午後2 | ボーイスカウト杉並第12団OB | | 阿佐谷盆踊りを楽しむ会「盆楽」 | | | | |
| 夜間 | | | | 自彊術 | | | |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 午前 | 書道寿楽会 | きずなサロンままころ<br>なでしこ会<br>カンナ食楽<br>みのり会 | SOSO会<br>のぎく会<br>合和太極拳<br>阿佐谷寿楽会太極拳 | 探馬の会<br>シンプルストレッチ<br>MATT CHAT CLUB<br>大さつき会 | けやきグループ<br>英会話チャレンジ<br>墨東会けやき<br>コスモス会 | ストレッチ&ピラティス<br>チエリー傾聴の会<br>さつき会 | NOSS阿佐谷<br>楽しく書を学ぶ会<br>香山会<br>百日草の会 |
| 延長 | | ハナミズキ<br>展望クラブ<br>ほぐしヨガ | フリージアフラの会<br>カリオカ脳活クラブ | | ピラティス<br>すぎなみムーサ<br>サラン会<br>英会話コスモス | フリーブローの会<br>ソーイング<br>Happy Pocket<br>杉並介護者の会 | キッズダンス<br>杉並区俳句連盟 |
| 午後1 | | 阿佐谷寿クラブ連合会 | プア・ロケ<br>いきいきヨガ | カトレア<br>サンフラワー<br>手話の会 | 若返る楽しいダンス | なか杉友の会<br>阿佐谷囲碁愛好会 | |
| 午後2 | ボーイスカウト杉並第12団OB | | 阿佐谷盆踊りを楽しむ会「盆楽」 | 月柳会 | | | |
| 夜間 | | | | 自彊術 | | | |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 午前 | らくちん健康体操くらぶ | 楽しく書を学ぶ会<br>アンナパン・レ・ビュ<br>みのり会 | 合和太極拳<br>散歩小道<br>SOSO会<br>シンプルストレッチ | | | | |
| 延長 | | PC相談室<br>英文法学習会<br>ほぐしヨガ | よひら会<br>フリージアフラの会<br>杉並修声会 | | | | |
| 午後1 | | | プア・ロケ | | | | |
| 延長 | ACダンス講座 | チアダンス<br>マハロ・フレンズ | いきいきヨガ<br>ラムール | | | | |
| 午後2 | | | | | | | |
| 夜間 | | | | | | | |