

# 2026年 行事予定表



## ふれあい いちよう館（鶴川） 1月分

町田市高齢者福祉センター  
電話/FAX番号735-5020

日	月	火	水	木	金	土
<p>明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>☆午前の健康体操 10:00～ 午後の健康体操 14:20～</p> <p>☆ケアフル体操 毎月第1・3・5水・木曜と第4・5日曜10:30～ 毎週火曜日 14:30～</p> <p>☆カラオケは13時から受付、12曲 14:20まで（火曜休） ※13:15までに申出者がいない場合は中止することがあります。</p> <p>☆IADL向上教室と体力測定は、事前に別途申込が必要です。</p>				1	2	3
 				休 館 日 (年末年始)	休 館 日 (年末年始)	休 館 日 (年末年始)
4	5	6	7	8	9	10
ハーモニカ10:00～ 太極拳 10:30～	休 館 日	麻雀愛好会 9:00～ 輪おどり 10:30～ ケアフル体操14:30～	ケアフル体操10:30～ 趣味煎茶 13:00～ IADL向上教室 13:30～	桜カラオケ 9:00～ サンメリア (フラダンス) 10:30～ さくら踊り教室 14:30～	輪おどり 10:30～	二染会 14:00～ 町トレ (カサブランカ) 14:30～
11	12	13	14	15	16	17
民謡を楽しむ会 9:30～ 太極拳 10:30～	休 館 日 (成人の日)	休 館 日 (振 替)	ちぎり絵 10:00～ ボール体操教室10:30～ IADL向上教室13:30～ 奴さん (寄席踊り) 13:00～	ケアフル体操10:30～ 書道教室 13:00～ さくら踊り教室 14:30～	輪おどり 10:30～ かるた会 13:00～	社交ダンス10:30～ レクダンス14:30～
18	19	20	21	22	23	24
民謡を楽しむ会 9:30～ ハーモニカ10:00～ 太極拳 10:30～	休 館 日	俳句の会 9:30～ 輪おどり 10:30～ ケアフル体操14:30～	ケアフル体操10:30～ 趣味煎茶 13:00～ IADL向上教室 13:30～	桜カラオケ 9:00～ サンメリア (フラダンス) 10:30～ さくら踊り (自主) 14:30～	輪おどり 10:30～	音頭太鼓 9:30～ 二染会 14:00～ 町トレ (カサブランカ) 14:30～
25	26	27	28	29	30	31
ケアフル体操10:30～	休 館 日	麻雀愛好会 9:00～ 輪おどり 10:30～ ケアフル体操14:30～	ボール体操教室10:30～ IADL向上教室13:30～ 奴さん (寄席踊り) 13:00～	桜カラオケ 9:00～ 民謡を楽しむ会 9:30～ ケアフル体操10:30～ さくら踊り (自主) 14:30～	輪おどり 10:30～	体力測定 9:20～11:30 14:00～15:20  リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へ リサイクルできます。