

令和元年 7月の予定(各部屋空き状況)

※夜間の麻雀開放、卓球開放、カラオケ開放は20時30分までのご利用となります。

は予約済です。

※夜間の筋トレ開放は19時30分までのご利用となります。

日	曜日	時間帯	機能回復訓練室	生涯学習室1	生涯学習室2	娯楽室	調理実習室	会議室
1	月	午前(9時～12時)	すみれ会	抽選会(麻雀開放中止)		卓球開放	和菓子⑥	
		午後(13時～17時)	マシン/	麻雀開放	和会	白い花	あやめ句会	
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	麻雀開放	牛若会	月曜会		
2	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	クラブ豊玉	CONMIGO	蝶寿会②	サロンむすび	
		午後(13時～17時)	自彊術/若竹会	宝雀会	豊中書道会	ヒバリの会		
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット			卓球開放		
3	水	午前(9時～12時)	マハロ	練馬麻雀初心者クラブ	ウクレレ	エーデルワイス	わかわかかむかむ 元気応援教室	
		午後(13時～17時)	/マハロ	NS麻雀	ハンドニット	花水木	176会	相続無料相談
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		
4	木	午前(9時～12時)	筍A	麻雀開放	豊玉PC	卓球開放		
		午後(13時～17時)	マシン⑩/事業	麻雀開放	4Cサークル	練馬会	事業	
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放	スマホ⑧	カラオケ開放		
5	金	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	いきがいデイサービス				
		午後(13時～17時)	ヨガの会/ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	虹	とよひがし	とよキッチン	小物
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操③			卓球開放	とよキッチン	
6	土	午前(9時～12時)	筍B		EEサークル	健康太極拳		
		午後(13時～17時)	おひるふらん/竜の会	塚クラブ	英語講座/ABC	ファイブ	豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放	塚クラブ		カラオケ開放		
7	日	午前(9時～12時)	元気体操⑦	桜クラブ	松木サークル	卓球開放		スマホ補講
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	クラブ練馬	Mサークル	ダンス開放		
		夜間(18時～21時半)				J・R・C		
8	月	午前(9時～12時)	すみれ会	麻雀開放	菁漣教室	卓球開放	和菓子⑦	
		午後(13時～17時)	マシン/リトミック	麻雀開放		絆	あんこの会	
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	麻雀開放		月曜会		

9	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	はつらつまつり全体会		健康太極拳	サロンむすび	
		午後(13時～17時)	自彊術/若竹会	健康麻雀	ブルースカイ	若草クラブ	二花会	カナリヤ
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット		快音・美声	卓球開放		
10	水	午前(9時～12時)	かるがも	クラブ豊玉	豊玉よみきかせの会	豊玉卓球	わかわかかむかむ 元気応援教室	
		午後(13時～17時)	ワイキキ/マハロ	練馬麻雀初心者クラブ	かめのこ会	ひまわり	ムッシュ・グルメ	ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会	ムッシュ・グルメ	
11	木	午前(9時～12時)	筍A	麻雀開放	事業	卓球開放	もちもち	
		午後(13時～17時)	マシン⑫/事業	麻雀開放	4Cサークル	あじさい会	パワーアップブリッジ	
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放	事業	カラオケ開放		
12	金	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	いきがいデイサービス		ひかり卓球	パステルアート	
		午後(13時～17時)	年金者/ヴィオレッテ	チャレンジ春/秋		歌なかま	とよキッチン	小物
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール			卓球開放	とよキッチン	
13	土	午前(9時～12時)	筍B	健康チェック (麻雀開放中止)	EEサークル	西寿会歌唱部	パステルアート	
		午後(13時～17時)	準備会 (おひるふらん・夜間 筋トレ開放中止)	準備会 (麻雀開放中止)		準備会 (夜間カラオケ開放中 止)	準備会	準備会
		夜間(18時～21時半)						
14	日	午前(9時～12時)	健康長寿はつらつまつ り	健康長寿はつらつまつり		健康長寿はつらつまつ り	健康長寿はつらつまつり	
		午後(13時～17時)	(ひばりエクサ中止)			(カラオケ開放中止)		
		夜間(18時～21時半)				豊仙会		
15	月	午前(9時～12時)	クラブローズ	麻雀開放	菁漣教室	卓球開放	てまり	
		午後(13時～17時)	筋トレ開放/	麻雀開放	和会	ヴァイオレット	あやめ句会	ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	麻雀開放	牛若会	月曜会		
16	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	練馬麻雀初心者クラブ	CONMIGO	健康太極拳	サロンむすび	
		午後(13時～17時)	自彊術/3Bクラブ	火曜会	豊中書道会	こだまクラブ	じゅげむ	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット			卓球開放	じゅげむ	
17	水	午前(9時～12時)	ゴールデンベリー	クラブ練馬	ウクレレ	エーデルワイス		
		午後(13時～17時)	/若竹会	NS麻雀	相続セミナー	レインボー	相続	相続
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			J・R・C		

18	木	午前(9時～12時)	蝶寿会②	麻雀開放	豊玉PC	卓球開放	豊美会	
		午後(13時～17時)	/事業	麻雀開放		あすなろ	豊美会	
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放		
19	金	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	いきがいデイサービス		白い花		
		午後(13時～17時)	ヨガの会/ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	虹	ヒバリの会	とよキッチン	
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操④			卓球開放	とよキッチン	
20	土	午前(9時～12時)	筍B	クラブ練馬	EEサークル	健康太極拳		
		午後(13時～17時)	おひるふらん/竜の会	塚クラブ	英語講座/ABC	絆	豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放	塚クラブ	豊セン映画	カラオケ開放		
21	日	午前(9時～12時)	元気体操⑧	桜クラブ	松木サークル	カラオケ開放	ルネ南豊玉	
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	映画会		カラオケ開放	Mサークル	
		夜間(18時～21時半)	第三日曜日の為、午後5時で閉館となります。					
22	月	午前(9時～12時)	クラブローズ	豊玉西寿会(麻雀開放中止)		卓球開放	和菓子⑧	
		午後(13時～17時)	筋トレ開放/リトミック	台湾の歴史 (麻雀開放中止)		錦-楽唄会		ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	麻雀開放中止		月曜会		
23	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	クラブ豊玉	混声コーラス	蝶寿会②	サロンむすび	
		午後(13時～17時)	自彊術/3Bクラブ	健康麻雀	ブルースカイ	ファイブ		カナリヤ
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット		快音・美声	卓球開放		
24	水	午前(9時～12時)	かるがも	桜クラブ	よみきかせの会	豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	ワイキキ/マハロ	練馬麻雀初心者クラブ	湧くわく講座	花水木	176会	会議
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		
25	木	午前(9時～12時)	筍A	麻雀開放	豊玉PC	卓球開放	もちもち	
		午後(13時～17時)	/事業	麻雀開放	パワーアップブリッジ	歌なかま	4Cサークル	
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放		
26	金	午前(9時～12時)		いきがいデイサービス		ひかり卓球		
		午後(13時～17時)	年金者/	チャレンジ春/秋		あじさい会	洋菓子教室	
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール			卓球開放	洋菓子教室	

27	土	午前(9時～12時)	筍B	麻雀開放	EEサークル	西寿会歌唱部		
		午後(13時～17時)	おひるふらん/竜の会	麻雀開放	英語講座/ABC	とよひがし		サークルオセロ
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放	麻雀開放		カラオケ開放		
28	日	午前(9時～12時)	ひばりエクササイズ	クラブ豊玉	イスラエルダンス	カラオケ開放	松木サークル	
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	クラブ練馬	Mサークル	カラオケ開放		
		夜間(18時～21時半)				豊仙会		
29	月	午前(9時～12時)	すみれ会	麻雀開放	血管年齢	卓球開放	イタリアン	
		午後(13時～17時)	筋トレ開放/	麻雀開放	血管年齢	練馬会	イタリアン	
		夜間(18時～21時半)		麻雀開放		J・R・C		
30	火	午前(9時～12時)		桜クラブ	混声コーラス	こだまクラブ	サロンむすび	
		午後(13時～17時)	/3Bクラブ	宝雀会		あすなろ		
		夜間(18時～21時半)				卓球開放		
31	水	午前(9時～12時)	ゴールデンベリー	シルバーエクセレント		豊玉卓球	エーデルワイス	
		午後(13時～17時)	/若竹会			ひまわり		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					

令和元年6月25日 はつらつセンター豊玉