

# 令和4年1月の予定(各部屋空き状況)



は予約済です

緊急事態宣言に伴う利用制限等の詳細は、センターホームページをご覧ください。  
 サークル利用に関しては、サークル代表者へお問合せください。  
 国・東京都の方針に変化が見られた際など、必要に応じて見直しを行いません。

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	土	午前(9時~12時)	12月29日(水)~1月3日(月)まで休館となります。																		
		午後(13時~17時)																			
		夜間(18時~21時半)																			
2	日	午前(9時~12時)							12月29日(水)~1月3日(月)まで休館となります。												
		午後(13時~17時)																			
		夜間(18時~21時半)																			
3	月	午前(9時~12時)													12月29日(水)~1月3日(月)まで休館となります。						
		午後(13時~17時)																			
		夜間(18時~21時半)																			
4	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング	桜クラブ		蝶寿会二															
		午後(13時~17時)		宝雀会	豊中書道会																
		夜間(18時~21時半)																			
5	水	午前(9時~12時)	ゴールデンベリー	ウクレレ		エーデルワイス															
		午後(13時~17時)	きらきらボディ	マハロ	クラブ練馬	ハンドニット	ぬり絵サロン														
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放																		
6	木	午前(9時~12時)	筍A		クラブ豊玉		卓球開放														
		午後(13時~17時)			シルバーエクセレント	4Cサークル	練馬会														
		夜間(18時~21時半)	さざんか																		
7	金	午前(9時~12時)	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														
		午後(13時~17時)	ヨガの会	ヴィオレット	シルバーエクセレント	虹	レインボー														
		夜間(18時~21時半)																			
8	土	午前(9時~12時)	筍B		健康チェックの日 (麻雀開放中止)	EEサークル	西寿会歌唱部														
		午後(13時~17時)	ゆるやかB	竜の会	麻雀開放	ABCサークル															
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放				JRC														

9	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   チェアヨガ	NS麻雀	Mサークル		豊センシアター打合せ	
		夜間(18時~21時半)						
10	月	午前(9時~12時)	クラブローズ	麻雀開放		卓球開放	てまり	
		午後(13時~17時)	筋トレ開放   若竹会		折紙教室	白い花		
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操		牛若会	月曜会		
11	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング	桜クラブ	むすび	健康太極拳		
		午後(13時~17時)	自彊術   3Bクラブ	健康麻雀	ブルースカイ	あすなろ		
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット					
12	水	午前(9時~12時)	かるがも	シルバーエクセレント	よみきかせの会	豊玉卓球		
		午後(13時~17時)	ワイキキ	初心者クラブ	かめのこ会	ひまわり	ムッシュグルメの会	
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放					
13	木	午前(9時~12時)	筍A	混声コーラス⑤		卓球開放	もちもちの会	
		午後(13時~17時)	はつらつヨガ	クラブ練馬	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					
14	金	午前(9時~12時)	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	チャレンジ春秋	俳画金曜会	輪投げクラブ		
		夜間(18時~21時半)	囲碁ボール					
15	土	午前(9時~12時)	筍B		EEサークル	豊玉卓球		
		午後(13時~17時)	ゆるやかA   竜の会	塚クラブ	ABCサークル	絆	豊玉マジック	
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放			JRC		
16	日	午前(9時~12時)	チャンバラ体操クラブ	桜クラブ	松木サークル	カラオケ開放		
		午後(13時~17時)	竹の会②	宝雀会	豊センシアター	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。					
17	月	午前(9時~12時)	クラブローズ	利用者懇談会 (麻雀開放中止)		卓球開放	スマホ基本	
		午後(13時~17時)	筋トレ開放   若竹会	麻雀開放	和会	ハンドニット	あやめ句会	
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操		牛若会	月曜会		
18	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング	クラブ豊玉	はつらつシニア活躍応援体験			
		午後(13時~17時)	自彊術   3Bクラブ	火曜会	豊中書道会	練馬会	LINE・ZOOM使い方	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット					

19	水	午前(9時~12時)	ゴールデンベリー	ウクレレ		エーデルワイス			
		午後(13時~17時)	きらきらボディ	マハロ	初心者クラブ	源氏サロン⑥	レインボー		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放						
20	木	午前(9時~12時)	筍A		初心者クラブ	はつらつシニア活躍応援体験	卓球開放	豊美会	
		午後(13時~17時)	PTフレイル介護予防		ぬり絵サロン		あすなろ		
		夜間(18時~21時半)	さざんか						
21	金	午前(9時~12時)	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		
		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	ファイブ	なごみ	
		夜間(18時~21時半)							
22	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)	ゆるやかB	竜の会		ABCサークル			
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放				JRC		
23	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		クラブ練馬	Mサークル	刺子教室		
		夜間(18時~21時半)							
24	月	午前(9時~12時)					卓球開放	ART打合せ	
		午後(13時~17時)	筋トレ開放	若竹会	映画会(麻雀開放中止)		楽唄会	ハンドニット	
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操				月曜会		
25	火	午前(9時~12時)	(予備)筋力向上トレーニング		クラブ練馬	むすび	蝶寿会二	ART打合せ	
		午後(13時~17時)	自彊術	3Bクラブ	健康麻雀	ブルースカイ	ヒバリの会	LINE・ZOOM使い方	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット						
26	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		初心者クラブ	はつらつシニア活躍応援体験	白い花		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放						
27	木	午前(9時~12時)	筍A		混声コーラス⑥		卓球開放	もちもちの会	
		午後(13時~17時)	はつらつヨガ		NS麻雀	パワーアップブリッジ	あじさい会	4Cサークル	
		夜間(18時~21時半)	さざんか						
28	金	午前(9時~12時)	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		チャレンジ春秋	はつらつシニア活躍応援体験	輪投げクラブ		
		夜間(18時~21時半)	囲碁ボール						

29	土	午前(9時~12時)	筍B		麻雀開放	EEサークル	豊玉卓球	
		午後(13時~17時)	ゆるやかA	竜の会		ABCサークル	ファイブ	豊玉マジック
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放				JRC	
30	日	午前(9時~12時)	チャンバラ体操クラブ		寄席準備		カラオケ開放	
		午後(13時~17時)	竹の会②		豊玉寄席(大泉落語)		ボールペン	Mサークル
		夜間(18時~21時半)						
31	月	午前(9時~12時)			麻雀開放	財政援助団体調査	卓球開放	スマホ基本
		午後(13時~17時)	筋トレ開放	若竹会			絆	
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操				月曜会	

令和3年12月26日更新 はつらつセンター豊玉