

# 令和4年11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	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング	クラブ豊玉		蝶寿会二		
		午後(13時~17時)	自彊術	宝雀会	豊中書道会	白い花	基本刺子教室	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット					
2	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	ハンドニット	ぬり絵サロン	ぬり絵サロン	
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放					
3	木	午前(9時~12時)	筍A			卓球開放		
		午後(13時~17時)	筋トレ   はつらつヨガ	初心者クラブ	4Cサークル	練馬会		
		夜間(18時~21時半)	さざんか					
4	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   囲碁ボール	シルバーエクセレント	虹	クラブ・ラビット		
		夜間(18時~21時半)						
5	土	午前(9時~12時)	筍B		EEサークル	豊玉卓球	豊センシアター打ち合わせ	
		午後(13時~17時)	笑って体力③   竜の会	塚クラブ	ABC	ファイブ	シニアパソコン研究会	
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放					
6	日	午前(9時~12時)	クラブチャンバラ	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	クラブ練馬	Mサークル			
		夜間(18時~21時半)						
7	月	午前(9時~12時)		麻雀開放	スマホ基本	卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時~17時)	筋トレ   若竹会		和会	絆	あやめ句会	
		夜間(18時~21時半)			牛若会	月曜会		

8	火	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング			むすび		区スマホ教室	
		午後(13時～17時)	自彊術	3Bクラブ	健康麻雀	ブルースカイ	青空ウオーキング		
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット				しのさんしっかり体操③		
9	水	午前(9時～12時)	かるがも		クラブ豊玉	よみきかせの会	豊玉卓球	エーデルワイス	
		午後(13時～17時)	ワイキキ		シルバーエクセレント	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						
10	木	午前(9時～12時)	筍A		eスポーツ体験会		卓球開放	紙芝居モチモチ	
		午後(13時～17時)	筋トレ	ウオーキング	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						
11	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	パステルアートかりん堂	
		午後(13時～17時)	年金者	ヴィオレッテ	チャレンジ春秋	俳画金曜会			
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール						
12	土	午前(9時～12時)	筍B		健康チェック	ハンドベル③	西寿会歌唱部	絵本よみきかせの会	
		午後(13時～17時)	筋トレ開放	竜の会	麻雀開放	ABC	ファイブ	豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)					J・R・C		
13	日	午前(9時～12時)	新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		NS麻雀	Mサークル	パーソナルカラー診断	ハンドボラ練習	
		夜間(18時～21時半)							
14	月	午前(9時～12時)	クラブローズ		麻雀開放	スマホ基本	卓球開放	てまり	
		午後(13時～17時)	筋トレ	若竹会	健康寿命	健口講座	ハンドニット	和菓子サークル	
		夜間(18時～21時半)					月曜会		
15	火	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		桜クラブ	ブックトーク	蝶寿会二		
		午後(13時～17時)	自彊術	3Bクラブ	火曜会	豊中書道会	練馬会		
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット						
16	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	準備	
		午後(13時～17時)	きらきらボディ	マハ口	初心者クラブ	エッグドール	レインボー	珈琲を楽しもう	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放						
		午前(9時～12時)	筍A				卓球開放	豊美会	

17	木	午後(13時～17時)	筋トレ	ウォーキング	PTフレイル	ぬりえサロン	あすなろ	豆大云	
		夜間(18時～21時半)	さざんか						
18	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	囲碁ボール	シルバーエクセレント	虹	基本刺子教室	なごみ	
		夜間(18時～21時半)							
19	土	午前(9時～12時)	筍B			EEサークル	豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	笑って体力④	竜の会	塚クラブ	ABC	絆	ハンドボラ練習	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放						
20	日	午前(9時～12時)	クラブチャンバラ		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	クラブ・ラビット	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。						
21	月	午前(9時～12時)			麻雀開放		卓球開放		
		午後(13時～17時)	筋トレ	若竹会		和会	あすなろ	あやめ句会	
		夜間(18時～21時半)				牛若会	月曜会		
22	火	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		クラブ練馬	むすび	蝶寿会二	世話人会	
		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	お針子教室	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット				しのさんしっかり体操④		
23	水	午前(9時～12時)	かるがも		初心者クラブ	よみきかせの会	豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	ワイキキ	囲碁ボール	行政書士		白い花		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放						
24	木	午前(9時～12時)	筍A				卓球開放	紙芝居モチモチ	
		午後(13時～17時)	筋トレ	ウォーキング	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						
25	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	パステルアートかりん堂	
		午後(13時～17時)	年金者	はつらつヨガ	チャレンジ春秋	ヨーグルトのひみつ	青空ウォーキング	豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール						
26	土	午前(9時～12時)	筍B		麻雀開放	ハンドベル④	西寿会歌唱部	EEサークル	
		午後(13時～17時)	筋トレ開放	竜の会		ABC	輪投げクラブ		

		夜間(18時～21時半)				J・R・C		
27	日	午前(9時～12時)	新ひばりエクササイズ		クラブ豊玉		カラオケ開放	
		午後(13時～17時)	竹の会②		クラブ練馬	ボールペン講座		Mサークル
		夜間(18時～21時半)						
28	月	午前(9時～12時)	シニアヨガ		豊玉西寿会		卓球開放	和菓子教室
		午後(13時～17時)	筋トレ予備	若竹会	なべさんの元気わくわく		楽唄会	ハンドニット
		夜間(18時～21時半)					月曜会	
29	火	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング					子ども交流食堂
		午後(13時～17時)	自彊術	3Bクラブ	折り紙教室		基本刺子教室	
		夜間(18時～21時半)						
30	水	午前(9時～12時)	ゴールデンベリー		桜クラブ			区スマホ教室
		午後(13時～17時)	きらきらボディ		シルバーエクセレント	クリスマス	レインボー	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					

令和4年10月24日更新 はつらつセンター豊玉