

# 令和4年12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	木	午前(9時~12時)	筍A	クラブ豊玉		卓球開放		
		午後(13時~17時)	筋トレ予備	クラブ練馬	4Cサークル	練馬会	基本の刺子3組	
		夜間(18時~21時半)	さざんか					
2	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	クラブ・ラビット	小物手作り	
		夜間(18時~21時半)						
3	土	午前(9時~12時)	筍B	eスポとよたま	EEサークル	豊玉卓球	豊センシアター打合せ	
		午後(13時~17時)	笑って体力⑤   竜の会	塚クラブ	仮)英語   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					
4	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	クリスマスリース	豊玉マジック	
		夜間(18時~21時半)						
5	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)	若竹会		和会	絆	あやめ句会	
		夜間(18時~21時半)		牛若会	月曜会			
6	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング	eスポ体験会	仮)はつらつシニア			
		午後(13時~17時)	自彊術	宝雀会	豊中書道会	青空ウォーキング		
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット					
7	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	かんたん料理	
		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					
8	木	午前(9時~12時)	筍A	eスポ体験会		卓球開放	紙芝居モチモチ	
		午後(13時~17時)	はつらつヨガ   ボッチャ	シルバーエクセレント	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					

9	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 囲碁ボール	チャレンジ春秋	俳画金曜会	輪投げクラブ	基本の刺子	
		夜間(18時~21時半)	囲碁ボール		ハンドベル準備			
10	土	午前(9時~12時)	筍B	健康チエック (麻雀開放中止)	ハンドベル⑤	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	仮)英語 ABC	ファイブ		
		夜間(18時~21時半)				J・R・C		
11	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		ハンドボラ練習	
		夜間(18時~21時半)						
12	月	午前(9時~12時)		麻雀開放	仮)はつらつシニア	卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時~17時)	若竹会		切布アート	練馬会	和菓子サークル	
		夜間(18時~21時半)				月曜会		
13	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		スマホ利用普及啓発事業	
		午後(13時~17時)	自彊術 3Bクラブ	健康麻雀		白い花	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⑤		
14	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	ゴールデンベリー	
		午後(13時~17時)	ワイキキ ミュージカルAピクス	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					
15	木	午前(9時~12時)	筍A		仮)はつらつシニア	卓球開放	豊美会	
		午後(13時~17時)		PTフレイル	ぬりえサロン	あすなろ		
		夜間(18時~21時半)	さざんか					
16	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	基本刺子教室	なごみ	
		夜間(18時~21時半)						
17	土	午前(9時~12時)	筍B	初心者クラブ	EEサークル	豊玉卓球	たまっこ子ども交流食堂	
		午後(13時~17時)	笑って体力⑥ 竜の会	塚クラブ	お正月アレンジ ABC	絆		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放					
18	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	ヘアケア	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。					

19	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)			若竹会	あやめ句会	あすなろ	ハンドニット	
		夜間(18時~21時半)				牛若会	月曜会		
20	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング予備		クラブ豊玉	チョコレートの世界			
		午後(13時~17時)	自彊術	3Bクラブ	火曜会	豊中書道会	基本刺子教室	仮)4Cサークル	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット						
21	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	仮)4C	レインボー		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放						
22	木	午前(9時~12時)	筍A		資生堂講座		卓球開放	紙芝居モチモチ	
		午後(13時~17時)	はつらつヨガ		NS麻雀	折紙教室	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						
23	金	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング予備		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	囲碁ボール	チャレンジ春秋	ちぎり貼り絵	青空ウォーキング		
		夜間(18時~21時半)	囲碁ボール						
24	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)	筋トレ開放	竜の会		仮)英語	ABC	輪投げクラブ	豊玉マジック
		夜間(18時~21時半)						J・R・C	
25	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	Mサークル	クラブ・ラビット		
		夜間(18時~21時半)							
26	月	午前(9時~12時)			豊玉西寿会		卓球開放	スマホ基本	
		午後(13時~17時)		若竹会	映画会		楽唄会		
		夜間(18時~21時半)					月曜会		
27	火	午前(9時~12時)			桜クラブ	むすび			
		午後(13時~17時)	自彊術	3Bクラブ	健康麻雀		ヒバリの会		
		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⑥		
28	水	午前(9時~12時)	かるがも		クラブ豊玉		豊玉卓球		
		午後(13時~17時)		ミュージカルBピクス	シルバーエクセレント	和会	白い花		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放						

29	木	午前(9時~12時)	<b>12月29日(木)~1月3日(火)まで休館となります。</b>
		午後(13時~17時)	
		夜間(18時~21時半)	
30	金	午前(9時~12時)	
		午後(13時~17時)	
		夜間(18時~21時半)	
31	土	午前(9時~12時)	
		午後(13時~17時)	
		夜間(18時~21時半)	

令和4年11月23日更新 はつらつセンター豊玉