

# 令和5年9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	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)	ヨガの会   ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	虹	絆		
		夜間(18時~21時半)						
2	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⑩   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					
3	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	ハンドトリートメント
		午後(13時~17時)	竹の会②   足腰しゃっきり	クラブ練馬	はつらつシニア活動応援塾	eスポーツとよたま	豊玉マジック	
		夜間(18時~21時半)						
4	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)	筋スタ①   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		
5	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング		クラブ豊玉	ヴィオレッテ	蝶寿会二	
		午後(13時~17時)	青空ウオーキング		宝雀会	豊中書道会	白い花	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット					
6	水	午前(9時~12時)	ゴールドンベリー			ウクレレ	エーデルワイス	よろず会議
		午後(13時~17時)	きらきらボディ   ミュージカルピクス	四暗刻クラブ	ハンドニット	レインボー		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放					
7	木	午前(9時~12時)	筍A		eスポ体験会		卓球開放	
		午後(13時~17時)	筋スタ②   ねりまち	クラブ練馬	4Cサークル	練馬会		
		夜間(18時~21時半)	さざんか		いきがいデイサービス準備			
8	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		輪投げクラブ	基本の刺し子	
		夜間(18時~21時半)	囲碁ボール					
9	土	午前(9時~12時)	筍B		健康チエツク 麻雀開放中止	EEサークル	西寿会歌唱部	
		午後(13時~17時)	準備		準備	準備	準備	準備
		夜間(18時~21時半)						

10	日	午前(9時~12時)	敬老祭		敬老祭	敬老祭	敬老祭	敬老祭	
		午後(13時~17時)							
		夜間(18時~21時半)							
11	月	午前(9時~12時)	マハロ		麻雀開放	スマホ基本	卓球開放		
		午後(13時~17時)	筋スタ③	若竹会		詩吟⑤		和菓子サークル	
		夜間(18時~21時半)			イブニングシネマ		月曜会		
12	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング		桜クラブ	サロンはなみずき			
		午後(13時~17時)	自彊術	3Bクラブ	健康麻雀	ブルースカイ	若草クラブ	都スマホ	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット				しのさん体操		
13	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	洋菓子応用編	
		午後(13時~17時)	ワイキキ	マハロ	四暗刻クラブ	かめのこ会	ひまわり	ムッシュグルメ	
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放						
14	木	午前(9時~12時)	筍A		混声コーラス		卓球開放	紙芝居モチモチ	
		午後(13時~17時)	筋スタ④	ねりまち	NS麻雀	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		いきがいデイサービス準備				
15	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		シルバーエクセレント		ファイブ	なごみ	
		夜間(18時~21時半)							
16	土	午前(9時~12時)	筍B			EEサークル	豊玉卓球	たまっこ	
		午後(13時~17時)	筋トレ開放	竜の会	塚クラブ	ABC	絆		
		夜間(18時~21時半)							
17	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	トヨスマ相談会	
		午後(13時~17時)	竹の会②	ポッチャ	宝雀会	豊センシアター		eスポーツとよたま	
		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。						
18	月	午前(9時~12時)			麻雀開放	スマホ基本	卓球開放	世話人会	
		午後(13時~17時)	筋スタ⑤	若竹会		和会	ハンドニット	あやめ句会	
		夜間(18時~21時半)				牛若会	月曜会		
19	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング		クラブ豊玉			区スマホ	
		午後(13時~17時)	自彊術	3Bクラブ	火曜会	豊中書道会	練馬会	お針子	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット						
20	水	午前(9時~12時)	ゴールドンベリー		クラブ練馬	ウクレレ	エーデルワイス	はつらつシニア活動応援塾	
		午後(13時~17時)	きらきらボディ	フラダンス	四暗刻クラブ	折り紙	レインボー	はつらつシニア活動応援塾	

		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					
21	木	午前(9時～12時)	筍A			卓球開放	豊美会	
		午後(13時～17時)	筋スタ⑥   ねりまち	PTフレイル		あすなろ		
		夜間(18時～21時半)	さざんか	いきがいデイサービス準備				
22	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	アレンジメント	輪投げクラブ	麻の葉	
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール					
23	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		ABC		豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)						
24	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   ポッチャ	クラブ練馬	eスポーツとよたま			
		夜間(18時～21時半)						
25	月	午前(9時～12時)		豊玉西寿会		卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時～17時)	筋スタ⑦   若竹会	なべさんの元気湧くわく講座		楽唄会	ハンドニット	
		夜間(18時～21時半)				月曜会		
26	火	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		サロンはなみずき	蝶寿会二	区スマホ	
		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	サロン刺し子	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット			しのさん体操		
27	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	洋菓子応用編	
		午後(13時～17時)	ワイキキ   フラダンス	四暗刻クラブ	詩吟⑥	白い花	稲門会料理	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					
28	木	午前(9時～12時)	筍A	混声コーラス		卓球開放	紙芝居モチモチ	
		午後(13時～17時)	筋スタ⑧   ねりまち	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	いきがいデイサービス準備				
29	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				
		午後(13時～17時)	活脳パズル	シルバーエクセレント	切布アート	若草クラブ	はつらつ川柳豊玉	
		夜間(18時～21時半)						
30	土	午前(9時～12時)		麻雀開放				
		午後(13時～17時)	笑って体力⑩   竜の会		ABC		豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					