

令和6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	金	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング			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	豊センシアター打合せ	
		午後(13時~17時)	笑って体力③ 竜の会	塚クラブ	英語② 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)	チャンバラ体操	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	クラブ練馬		eスポーツとよたま		
		夜間(18時~21時半)						
4	月	午前(9時~12時)		麻雀開放		卓球開放	てまり	
		午後(13時~17時)		若竹会			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	セブンパイ		蝶寿会2		
		午後(13時~17時)	自彊術 スクエアステップ	宝雀会				
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット					
6	水	午前(9時~12時)	ゴールデンベリー	クラブ豊玉	ウクレレ	エーデルワイス		
		午後(13時~17時)	きらきらボディ ハウオリ	四暗刻クラブ	ハンドニット	若草クラブ		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放		イブニングシネマ			
7	木	午前(9時~12時)	筍A	TVゲームふじみ野交流	シルバーエクセレント	卓球開放		
		午後(13時~17時)	ねりまち		4Cサークル	練馬会		
		夜間(18時~21時半)	さざんか					
8	金	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング		自由時間	ひかり卓球		
		午後(13時~17時)	年金者 囲碁ボール	チャレンジ春秋	認サポ	輪投げクラブ		
		夜間(18時~21時半)	囲碁ボール					
9	土	午前(9時~12時)	筍B	健康チェック	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	初心者麻雀開放	英語③ ABC		豊玉マジック	
		夜間(18時~21時半)						
10	日	午前(9時~12時)		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 ボッチャ	NS麻雀				
		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	和菓子教室	
		午後(13時~17時)		若竹会		絵を描こう	あすなろ	和菓子サークル	
		夜間(18時~21時半)					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	ヒバリの会		
		午後(13時~17時)	自彊術	3Bクラブ	健康麻雀	ブルースカイ	白い花	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		ゲームライフ体験会	練馬区実習生	豊玉卓球		
		午後(13時~17時)	ワイキキ		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)	筈A		混声コーラス		卓球開放	もち・もちの会	
		午後(13時~17時)	ねりまち		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					みんなでいただきます準備	
15	金	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング		セブンパイ		ひかり卓球	みんなでいただきます	
		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)							
16	土	午前(9時~12時)	筈B		絵本たのしむ会	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	英語④	ABC	絆	たまっこ
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放						
17	日	午前(9時~12時)	チャンバラ体操		桜クラブ	松木サークル	カラオケ開放	たまっこ片付け	
		午後(13時~17時)	竹の会②		宝雀会	豊センシター		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)	クラブローズ		麻雀開放	スマホ基本	卓球開放	世話人会	
		午後(13時~17時)		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	スクエアステップ	火曜会		練馬会		
		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)	きらきらボディ	ハウオリ	四暗刻クラブ	認サポ	レインボー	はつらつ川柳豊玉	
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放						
21	木	午前(9時~12時)	筈A				卓球開放		
		午後(13時~17時)			PTフレイル		あすなろ	折り紙	
		夜間(18時~21時半)	さざんか						
22	金	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング		ゲームライフ体験会	自由時間	ひかり卓球		
		午後(13時~17時)	年金者	囲碁ボール	チャレンジ春秋	フラワーアレンジメント	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	トヨスマ相談会	
		午後(13時～17時)	筋トレ開放	竜の会		英語⑤	ABC	若草クラブ	豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)								
24	日	午前(9時～12時)			クラブ豊玉	イスラエルダンス		カラオケ開放		
		午後(13時～17時)	竹の会②	ポッチャ	クラブ練馬	行政書士			eスポーツとよたま	
		夜間(18時～21時半)								
25	月	午前(9時～12時)	マハロ		豊玉西寿会			卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時～17時)		若竹会	映画会			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)				サロンはなみずき		蝶寿会2	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	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			豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	ワイキキ		シルバーエクセレント	毛糸の小鳥		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	もち・もちの会	
		午後(13時～17時)	いきいき長息体操		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							
29	金	午前(9時～12時)				小物				
		午後(13時～17時)		ヴィオレッテ	四暗刻クラブ	認サポ		絵本パステル		
		夜間(18時～21時半)								
30	土	午前(9時～12時)			麻雀開放	小物				
		午後(13時～17時)	筋トレ開放			英語⑤				
		夜間(18時～21時半)								

令和6年10月21日更新 はつらつセンター豊玉