

令和6年10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			蝶寿会2	てまり	
		午後(13時~17時)	自彊術 スクエアステップ	宝雀会	所長取材			
		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	桜クラブ	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					
3	木	午前(9時~12時)	筍A			卓球開放	ヘルシーライフ1	
		午後(13時~17時)	筋スタ ねりまち	クラブ練馬	4Cサークル	練馬会	ヘルシーライフ1	
		夜間(18時~21時半)	さざんか				ヘルシーライフ準備	
4	金	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング			ひかり卓球	ヘルシーライフ2	
		午後(13時~17時)	ヨガの会	シルバーエクセレント	虹	あすなろ	ヘルシーライフ2	
		夜間(18時~21時半)					ヘルシーライフ片付け	
5	土	午前(9時~12時)	筍B		EEサークル	豊玉卓球	豊センシアター打合せ	
		午後(13時~17時)	笑って体力 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)	チャンバラ体操	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	クラブ練馬		eスポーツとよたま		
		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)	筋スタ 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	クラブ豊玉	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	初級刺子	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		
9	水	午前(9時~12時)	かるがも			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					
10	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)	筋スタ	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					

11	金	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		ヴィオレッテ	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	折り紙	輪投げクラブ	初級刺子
		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	EEサークル	西寿会歌唱部	絵本たのしむ会
		午後(13時～17時)	筋トレ開放	竜の会	初心者麻雀開放	ABC		豊玉マジック
		夜間(18時～21時半)				イブニングシネマ		
13	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	ポッチャ	NS麻雀	eスポーツとよたま		
		夜間(18時～21時半)						
14	月	午前(9時～12時)	マハロ		麻雀開放		卓球開放	
		午後(13時～17時)	筋スタ	若竹会				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			区スマホ
		午後(13時～17時)		スクエアステップ	火曜会	ねりまち栄養講座	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		eスポーツ体験会	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		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					
17	木	午前(9時～12時)	筍A				卓球開放	
		午後(13時～17時)	筋スタ	3B体操体験会	クラブ練馬	PTフレイル	あすなろ	
		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				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	虹	若草クラブ	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	竜の会	塚クラブ	ABC	絆	たまっこ
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					
20	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	豊センシアター		
		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)	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)	筋スタ	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	
22	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	応用刺し子
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット				しのさん体操	

23	水	午前(9時~12時)	かるがも		クラブ豊玉	エーデルワイス	豊玉卓球		
		午後(13時~17時)	ワイキキ		四暗刻クラブ	アレンジメント	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		混声コーラス		卓球開放	もち・もちの会	
		午後(13時~17時)	筋スタ	eスポーツ西新宿	NS麻雀	パワーアップブリッジ	あじさい会	手作り小物	
		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		ヴィオレッテ	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	切布アート	輪投げクラブ	麻の葉	
		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	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①	ABC	ファイブ	豊玉マジック
		夜間(18時~21時半)							
27	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	eスポーツとよたま			
		夜間(18時~21時半)							
28	月	午前(9時~12時)	マハロ				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		
29	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング			ブックトーク			
		午後(13時~17時)	実践介護		なべさんの元気湧くわく			実践介護②	
		夜間(18時~21時半)							
30	水	午前(9時~12時)	ゴールデンベリー		eスポーツ体験会	ウクレレ			
		午後(13時~17時)	きらきらボディ						
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放						
31	木	午前(9時~12時)			介護予防係 安達様 講座		卓球開放		
		午後(13時~17時)	3B体操体験会	ねりまち	シルバーエクセレント	利用者懇談会		4Cサークル	
		夜間(18時~21時半)							

令和6年9月20日更新 はつらつセンター豊玉