

令和8年2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ないます。

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	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		
		午後(13時～17時)	竹の会②		クラブ練馬		Tスポーツとよたま		
		夜間(18時～21時半)							
2	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	麻雀開放	和会	あすなろ	あやめ句会	
		夜間(18時～21時半)	がんばらないヨガ			牛若会	月曜会		
3	火	午前(9時～12時)				こすもすの会	蝶寿会花	甘酒	
		午後(13時～17時)	自彊術	スクエアステップ	宝雀会	終活	夜のぐっすり	甘酒	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット						
4	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						
5	木	午前(9時～12時)	筈A		クラブ練馬		卓球開放	スマホ個別相談	
		午後(13時～17時)	筋スタ②	夜のぐっすり		4Cサークル	練馬会		
		夜間(18時～21時半)	さざんか						
6	金	午前(9時～12時)	ストレッチforyou		平和の会		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)							
7	土	午前(9時～12時)	筈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	ファイブ	シニアパソコン	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放		塚クラブ				
8	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	Tスポーツとよたま	ヒバリの会		
		夜間(18時～21時半)							
9	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)	筋スタ③	若竹会	麻雀開放	絵を描こう		和菓子サークル	
		夜間(18時～21時半)	月ヨーガ				月曜会		

10	火	午前(9時～12時)		桜クラブ				
		午後(13時～17時)	自彊術	3Bクラブ	健康麻雀	ブルースカイ	夜のぐっすり	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット					
11	水	午前(9時～12時)	かるがも		ゲーム選考会		豊玉卓球	
		午後(13時～17時)	ワイキキ	美ウォーク	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					ムッシュグルメ
12	木	午前(9時～12時)	筍A		混声コーラス	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④	夜のぐっすり	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					
13	金	午前(9時～12時)	のびのび体操		ゲーム体験会	自由時間	ひかり卓球	
		午後(13時～17時)	年金者	囲碁ボール	平和の会	エッグドール	輪投げクラブ	
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール					
14	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	麻雀初心者教室	ABC		豊玉マジック
		夜間(18時～21時半)						
15	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	
		午後(13時～17時)	竹の会②		宝雀会	豊センシアター	若草クラブ	
		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。					
16	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⑤	若竹会	麻雀開放	和会	ハンドニット	あやめ句会
		夜間(18時～21時半)	がんばらないヨガ			牛若会	月曜会	
17	火	午前(9時～12時)						
		午後(13時～17時)	自彊術	スクエアステップ	クラブ練馬	火曜会	夜のぐっすり	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット					
18	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	区スマホ
		午後(13時～17時)	きらきらボディ	ハウオリ	四暗刻クラブ	おはりばこ	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					
19	木	午前(9時～12時)	筍A		準備	準備	卓球開放	スマホ個別相談
		午後(13時～17時)	筋スタ⑥	夜のぐっすり	PTフレイル	PTフレイル	あすなろ	
		夜間(18時～21時半)	さざんか					

20	金	午前(9時～12時)	ストレッチforyou		平和の会		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	練馬会	なごみ	
		夜間(18時～21時半)							
21	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	竜の会	塚クラブ	ABC	絆	たまっこ	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ解放		塚クラブ			たまっこ	
22	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	たまっこ片付け	
		午後(13時～17時)	竹の会②	ボッチャ	クラブ練馬	Tスポーツとよたま	折り紙教室		
		夜間(18時～21時半)							
23	月	午前(9時～12時)	マハロ		豊玉西寿会	豊玉西寿会	卓球開放		
		午後(13時～17時)	筋スタ⑦	若竹会	映画会	映画会	楽唄会	ハンドニット	
		夜間(18時～21時半)	月ヨーガ				月曜会		
24	火	午前(9時～12時)			桜クラブ	事業	蝶寿会花	豚汁	
		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	豚汁	
		夜間(18時～21時半)	スターパイオレット						
25	水	午前(9時～12時)	かるがも		ゲーム体験		豊玉卓球	区スマホ	
		午後(13時～17時)	ワイキキ	美ウォーク	四暗刻クラブ	事業	レインボー		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放						
26	木	午前(9時～12時)	筍A		混声コーラス	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⑧		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						
27	金	午前(9時～12時)	のびのび体操			自由時間	ひかり卓球		
		午後(13時～17時)	年金者	囲碁ボール	平和の会	チャレンジ春・秋	輪投げクラブ	麻の葉	
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール			夜ぐっすり			
28	土	午前(9時～12時)	筍B		麻雀開放		西寿会歌唱部		
		午後(13時～17時)	筋トレ開放	竜の会	麻雀初心者教室		ファイブ	豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)							

令和8年1月24日更新 はつらつセンター豊玉