

令和8年3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	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)		工事	麻雀開放	卓球開放	てまり	
		午後(13時~17時)	筋スタ⑨ 若竹会	麻雀開放	和会	工事	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)	パンダ体操		こすもすの会	蝶寿会花	パンダ体操	
		午後(13時~17時)	自彊術 スクエアステップ	宝雀会	地域活動	夜のぐっすり		
		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	よろず会議	
		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)	筍A	ゲーム体験		卓球開放		
		午後(13時~17時)	筋スタ⑩	クラブ練馬	4Cサークル	練馬会	スマホ個別	
		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)	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	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	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⑩	若竹会	麻雀開放	絵を描こう	あすなろ	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)			サークル懇談会	サークル懇談会		工事	
		午後(13時～17時)			健康麻雀	地域活動	夜のぐっすり	工事	
		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		桜クラブ	地域活動	豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	ワイキキ	美ウォーク	メンタンピン	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⑫		四暗刻クラブ	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						
13	金	午前(9時～12時)			ゲーム体験	自由時間	ひかり卓球	工事	
		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	工事	
		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	若草クラブ	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	ボラ懇 控室		
		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)		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	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)		シルバーエクセレント	地域活動		てまり	
		午後(13時～17時)	自彊術	スクエアステップ	シルバーエクセレント	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		工事	歌声リトミック	卓球開放	スマホ個別
		午後(13時～17時)			セブンパイ	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	輪投げクラブ	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		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	ポッチャ	クラブ練馬	Tスポーツとよたま		
		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	和菓子教室	
		午後(13時～17時)		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		蝶寿会花		
		午後(13時～17時)	自彊術		健康麻雀	ブルースカイ	ヒバリの会		
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット						
25	水	午前(9時～12時)	かるがも		ゲーム体験会		豊玉卓球	区スマホ	
		午後(13時～17時)	ワイキキ	美ウォーク	メンタンピン		レインボー	稲門会料理	
		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)			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)				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	夜のぐっすり	麻の葉	
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール						
28	土	午前(9時～12時)	筍B		麻雀大会		西寿会歌唱部		
		午後(13時～17時)	筋トレ開放	竜の会	麻雀大会	貼り絵	ファイブ	豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)							
29	日	午前(9時～12時)	チャンバラ体操				カラオケ開放		
		午後(13時～17時)			クラブ練馬				
		夜間(18時～21時半)							
30	月	午前(9時～12時)	クラブローズ		麻雀開放		卓球開放		
		午後(13時～17時)			麻雀開放				
		夜間(18時～21時半)							
31	火	午前(9時～12時)							
		午後(13時～17時)	自彊術	背骨	四暗刻クラブ		練馬会		
		夜間(18時～21時半)							

令和8年2月24日更新 はつらつセンター豊玉