令和8年5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	金	午前（9時～12時）	ストレッチforyou					ひかり卓球		
		午後（13時～17時）	ヨーガ	ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	虹		ぐっすり/鍼灸ツボ		
		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）	筋トレ開放	竜の会	塚クラブ	英語④	ABC	ファイブ	シニアPC研究会	
		夜間（18時～21時半）			塚クラブ					
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		
		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）								
4	月	午前（9時～12時）						卓球開放	てまり	
		午後（13時～17時）		若竹会	麻雀開放			絆		
		夜間（18時～21時半）						月曜会		
5	火	午前（9時～12時）			スポーツ愛好会	こすもすの会		蝶寿会花		
		午後（13時～17時）		スクエアステップ	宝雀会					
		夜間（18時～21時半）								
6	水	午前（9時～12時）	ゴールデンベリー			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	牛若会	
		夜間（18時～21時半）	筋トレ開放							
7	木	午前（9時～12時）	筍A		クラブ豊玉	男ヨガ		卓球開放	スマホ個別	
		午後（13時～17時）			メンタンピン	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		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/ぐっすり体操		
		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）	笑って体力③	竜の会	卒業生サロン	英語⑤	コンサートリバ	練馬会	豊玉マジック	
		夜間（18時～21時半）	筋トレ開放							
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	Tスポーツとよたま				
		夜間（18時～21時半）								
11	月	午前（9時～12時）	マハロ		ゲーム体験会	スマホLINE		卓球開放	和菓子教室②	
		午後（13時～17時）		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		
12	火	午前（9時～12時）	筋力向上トレーニング		桜クラブ			スポーツ愛好会		
		午後（13時～17時）	自彊術	背骨	健康麻雀	足腰しゃっきり		ヒバリの会		
		夜間（18時～21時半）	スターバイオレット							
13	水	午前（9時～12時）	かるがも		四暗刻クラブ	講座		豊玉卓球	やさしいスマホ相談会	
		午後（13時～17時）	ワイキキ	ヘルスヨガ	麻雀開放初心者教室	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	
14	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）	ねりまち	ねりまち	セブンパイ	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							
15	金	午前（9時～12時）	筋力向上トレーニング			ストレッチforyou		ひかり卓球		
		午後（13時～17時）	ヨーガ	ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	虹		ぐっすり/鍼灸ツボ	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		
		午後（13時～17時）	筋トレ開放	竜の会	塚クラブ	英語⑥	ABC	絆	たまっこ	
		夜間（18時～21時半）			塚クラブ				たまっこ	
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。**							

18	月	午前（9時～12時）	クラブローズ			スマホLINE	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				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		スポーツ愛好会		
		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	足腰しゃっきり		
		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		かるた体験会	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	おはりばこ	レインボー	はつらつ川柳	
		夜間（18時～21時半）	筋トレ開放						
21	木	午前（9時～12時）	筍A			男ヨガ	卓球開放	スマホ個別	
		午後（13時～17時）	ねりまち	ねりまち	メンタンピン	PTフレイル	あすなろ		
		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		のびのび体操	自由時間	ひかり卓球		
		午後（13時～17時）		囲碁ボール	平和の会	チャレンジ春秋	輪投げクラブ/ぐっすり体操		
		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		西寿会歌唱部		
		午後（13時～17時）	笑って④	竜の会	卒業生サロン	英語⑦ ABC	若草クラブ	豊玉マジック	
		夜間（18時～21時半）	筋トレ開放						
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	ボッチャ	クラブ練馬	T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	豊玉西寿会	卓球開放	和菓子教室③	
		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		
26	火	午前（9時～12時）	筋力向上トレーニング			歌声リトミック	蝶寿会花		
		午後（13時～17時）	自彊術	背骨	健康麻雀	足腰しゃっきり④	ヒバリの会		
		夜間（18時～21時半）	スターバイオレット						

27	水	午前（9時～12時）	かるがも		桜クラブ	講座		豊玉卓球		
		午後（13時～17時）	ワイキキ	ヘルスヨガ	麻雀初心者教室	牛若会		レインボー	稲門会	
		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	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		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）	筋力向上トレーニング		ゲーム体験会					
		午後（13時～17時）	年金者	ヴィオレッテ	シルバーエクセレント			ぐっすり体操		
		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）	筋トレ開放		麻雀開放	英語⑧	ABC	ファイブ		
		夜間（18時～21時半）								
31	日	午前（9時～12時）	チャンバラ体操		クラブ練馬			カラオケ開放		
		午後（13時～17時）			四暗刻クラブ					
		夜間（18時～21時半）								

令和8年4月25日更新　はつらつセンター豊玉