

令和8年7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。**

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	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	ケネディ講座①	
		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		講座準備			
2	木	午前(9時~12時)	筍A		男ヨガ	卓球開放	スマホ個別相談会	
		午後(13時~17時)	筋スタ⑧	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					
3	金	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング	ゲーム体験会	ストレッチforyou	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	ぐっすり		
		夜間(18時~21時半)						
4	土	午前(9時~12時)			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	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					
5	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 講座	盆踊り		Tスポーツとよたま		
		夜間(18時~21時半)						
6	月	午前(9時~12時)				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	絆	あやめ句会	
		夜間(18時~21時半)	がんばらないヨガ			月曜会		
7	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング	地域活動フォローアップ説明会	こすもすの会	蝶寿会花		
		午後(13時~17時)	自彊術 スクエアステップ	宝雀会	豊玉杯	あすなろ		
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット		準備			
8	水	午前(9時~12時)	かるがも	クラブ練馬	鍼灸ツボ	豊玉卓球	ケネディ講座②	
		午後(13時~17時)	ワイキキ ヘルスヨガ	麻雀初心者教室	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					
9	木	午前(9時~12時)	筍A	混声コーラス		卓球開放	モチモチの会	
		午後(13時~17時)	筋スタ⑩	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					

10	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	
		夜間(18時~21時半)	囲碁ボール				
11	土	午前(9時~12時)		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	卒業生サロン	ABC		豊玉マジック
		夜間(18時~21時半)					
12	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		
		夜間(18時~21時半)					
13	月	午前(9時~12時)	マハロ	ゲーム体験会	スマホ基本	卓球開放	和菓子教室
		午後(13時~17時)	筋スタ⑪ 若竹会	麻雀開放	絵を描こう	練馬会	和菓子サークル
		夜間(18時~21時半)	月ヨーガ			月曜会	
14	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング	豊玉カップ		eスポーツ愛好会	
		午後(13時~17時)	自彊術 背骨	健康麻雀		ヒバリの会	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット				
15	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	ケネディ講座③
		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		準備		
16	木	午前(9時~12時)	筈A	クラブ練馬	男ヨガ	卓球開放	スマホ個別相談会
		午後(13時~17時)	筋スタ⑫ 5種目	メンタンピン		あすなろ	
		夜間(18時~21時半)	さざんか				
17	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)	ヨーガの会 ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	虹	ぐっすり	
		夜間(18時~21時半)					
18	土	午前(9時~12時)			EEサークル	豊玉卓球	準備
		午後(13時~17時)	笑って体力⑧ 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				
19	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。				
20	月	午前(9時~12時)	クラブローズ		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	エッグドール	ハンドニット
		夜間(18時~21時半)				月曜会	
21	火	午前(9時~12時)	筋力向上トレーニング	クラブ豊玉			
		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	若草クラブ	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット		講座準備		

22	水	午前(9時～12時)	かるがも		四暗刻クラブ	鍼灸ツボ	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		稲門会料理
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					
23	木	午前(9時～12時)	筍A		混声コーラス		卓球開放	モチモチの会
		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		準備	準備		
24	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	行政書士	行政書士	輪投げクラブ/ぐっすり	
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール					
25	土	午前(9時～12時)			麻雀開放		西寿会歌唱部	
		午後(13時～17時)	筋トレ開放	竜の会	卒業生サロン		ファイブ	豊玉マジック
		夜間(18時～21時半)						
26	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	Tスポーツとよたま		
		夜間(18時～21時半)						
27	月	午前(9時～12時)	マハロ		豊玉西寿会		卓球開放	
		午後(13時～17時)		若竹会	四暗刻クラブ		楽唄会	ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	月ヨーガ				月曜会	
28	火	午前(9時～12時)			桜クラブ	eスポーツ愛好会	蝶寿会花	準備
		午後(13時～17時)	自彊術	背骨	健康麻雀	ブルースカイ	ヒバリの会	藍染
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット					
29	水	午前(9時～12時)	ゴールデンベリー			ウクレレ		
		午後(13時～17時)	きらきらボディ		夏休み子ども麻雀教室		レインボー	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					
30	木	午前(9時～12時)			豊玉カップ		卓球開放	
		午後(13時～17時)			クラブ練馬			
		夜間(18時～21時半)						
31	火	午前(9時～12時)			シルバーエクセレント			
		午後(13時～17時)			平和の会			藍染ポーチ
		夜間(18時～21時半)						

令和8年6月25日更新 はつらつセンター豊玉