

令和8年8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	土	午前(9時～12時)				豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	筋トレ開放 竜の会	塚クラブ		ファイブ	シニアパソコン研究会	
		夜間(18時～21時半)		塚クラブ				
2	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)						
3	月	午前(9時～12時)	クラブローズ			卓球開放	てまり	
		午後(13時～17時)		若竹会	麻雀開放	あすなろ		
		夜間(18時～21時半)				月曜会		
4	火	午前(9時～12時)				蝶寿会花		
		午後(13時～17時)	自彊術 スクエアステップ	宝雀会				
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット					
5	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	牛若会	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					

6	木	午前(9時～12時)	筍				卓球開放	スマホ個別相談	
		午後(13時～17時)		男ヨガ	メンタンピン		練馬会		
		夜間(18時～21時半)	さざんか						
7	金	午前(9時～12時)	ストレッチforyou				ひかり卓球		
		午後(13時～17時)	ヨーガの会	ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	虹	ぐっすり体操		
		夜間(18時～21時半)							
8	土	午前(9時～12時)			健康チェック		西寿会歌唱部		
		午後(13時～17時)	笑って	竜の会	卒業生サロン			豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放						
9	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)							
10	月	午前(9時～12時)	マハロ			スマホLINE	卓球開放		
		午後(13時～17時)		若竹会	麻雀開放		若草クラブ	和菓子サークル	
		夜間(18時～21時半)	月ヨーガ				月曜会		
11	火	午前(9時～12時)			桜クラブ		eスポーツの会		
		午後(13時～17時)		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						
12	水	午前(9時～12時)	かるがも		四暗刻クラブ		豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	ワイキキ	ホノホノ会	麻雀初心者講座	かめのこ会	ひまわり		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放						
13	木	午前(9時～12時)	筍		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)		男ヨガ	セブンパイ	パワーアップブリッジ	あじさい会		
		夜間(18時～21時半)	さざんか						

14	金	午前(9時～12時)			シルバーエクセレント		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/ぐっすり体操		
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール						
15	土	午前(9時～12時)					豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	筋トレ開放	竜の会	塚クラブ		絆	たまっこ	
		夜間(18時～21時半)			塚クラブ			たまっこ	
16	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				
		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。						
17	月	午前(9時～12時)				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		ハンドニット		
		夜間(18時～21時半)					月曜会		
18	火	午前(9時～12時)	蝶寿会花		クラブ豊玉	ヴィオレッテ	eスポーツの会		
		午後(13時～17時)	自彊術	スクエアステップ	クラブ練馬		練馬会		
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット						
19	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		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						
20	木	午前(9時～12時)	筍		桜クラブ		卓球開放	スマホ個別相談会	
		午後(13時～17時)		男ヨガ	メンタンピン		あすなろ		
		夜間(18時～21時半)	さざんか						
21	金	午前(9時～12時)	ストレッチforyou				ひかり卓球		
		午後(13時～17時)			シルバーエクセレント	虹	ぐっすり体操		
		夜間(18時～21時半)							

22	土	午前(9時～12時)			麻雀開放		西寿会歌唱部		
		午後(13時～17時)	笑って	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)	筋トレ開放						
23	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)							
24	月	午前(9時～12時)	マハロ				卓球開放	和菓子	
		午後(13時～17時)		若竹会	研修会		楽唄会	ハンドニット	
		夜間(18時～21時半)	月ヨーガ			準備	月曜会		
25	火	午前(9時～12時)				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	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						
26	水	午前(9時～12時)	かるがも		四暗刻クラブ		豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	ワイキキ	ホノホノ会	麻雀初心者教室	研修	レインボー	牛若会	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放						
27	木	午前(9時～12時)	筍		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)		男ヨガ	NS麻雀	パワーアップブリッジ	あじさい会		
		夜間(18時～21時半)	さざんか			準備			
28	金	午前(9時～12時)	のびのび			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	パワーアップブリッジ	輪投げ/ぐっすり体操		
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール						
29	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		絆		
		夜間(18時～21時半)							

30	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)			シルバーエクセレント				
		夜間(18時～21時半)							
31	月	午前(9時～12時)	事業				卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時～17時)	事業	事業	麻雀開放				
		夜間(18時～21時半)							

令和7年7月25日更新 はつらつセンター豊玉