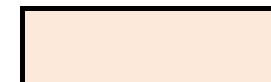


令和8年10月の予定(各部屋空き状況)



各部屋空き状況が変更となる場合があります。窓口にてご確認ください。
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	木	午前(9時～12時)	筍		練習	機材チェック	卓球開放	スマホ個別相談
		午後(13時～17時)	ねりまち	男ヨガ	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					
2	金	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング			ストレッチforyou	梅サークル	
		午後(13時～17時)	ヨ-ガの会		シルバーエクセレント	虹	ぐっすり体操	
		夜間(18時～21時半)						
3	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			
4	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)						
5	月	午前(9時～12時)	クラブローズ		浮世絵	浮世絵	卓球開放	てまり
		午後(13時～17時)	研修	若竹会	個人麻雀開放	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	
6	火	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		ゲーム体験会	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			
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット					

7	水	午前(9時～12時)	ゴールドエンペリー		クラブ豊玉	はつらつウクレレ	エーデルワイス		
		午後(13時～17時)	きらきら	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						
8	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)	ねりまち	メンズヨガ	セブンパイ	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)							
9	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						
10	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)							
11	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	準備	
		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		フラワーレッスン	
		夜間(18時～21時半)							
12	月	午前(9時～12時)	マハロ			スマホ基本	卓球開放		
		午後(13時～17時)	研修	若竹会		切布アート	練馬会		
		夜間(18時～21時半)	月ヨーガ				月曜会		
13	火	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		桜クラブ	地域活動③	eスポーツ愛好会	ショウワニア	
		午後(13時～17時)	自彊術	背骨	健康麻雀		ヒバリの会	和菓子サークル	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット			鍼灸準備			
14	水	午前(9時～12時)	かるがも		四暗刻クラブ	鍼灸	豊玉卓球	やさしいスマホ	
		午後(13時～17時)	ワイキキ	ホノホノ会	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					ムッシュグルメ	
15	木	午前(9時～12時)	筍		クラブ練馬		卓球開放	スマホ個別相談	
		午後(13時～17時)	ねりまち		メンタンピン	箱庭講座	あすなろ		
		夜間(18時～21時半)	さざんか						

16	金	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング			ストレッチforyou	梅サークル		
		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	なごみ	
		夜間(18時～21時半)							
17	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	
18	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。						
19	月	午前(9時～12時)				スマホ基本	卓球開放	世話人会	
		午後(13時～17時)	5種目	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		
20	火	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		クラブ豊玉	地域活動④	ひかり卓球		
		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	ビューティーフェスティバル	ビューティーフェスティバル	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット						
21	水	午前(9時～12時)	ゴールデンベリー		ゲーム体験会	はつらつウクレレ	エーデルワイス		
		午後(13時～17時)	きらきら	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						
22	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)	ねりまち	メンズヨガ	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			自由時間準備			
23	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						

24	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)							
25	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	クラブ練馬	Tスポーツとよたま			
		夜間(18時～21時半)							
26	月	午前(9時～12時)	マハロ		豊玉西寿会		卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時～17時)	研修	若竹会	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		
27	火	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		シルバーエクセレント	eスポーツ愛好会			
		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	手作り小物	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット			鍼灸準備			
28	水	午前(9時～12時)	かるがも		桜クラブ	鍼灸	豊玉卓球	やさしいスマホ	
		午後(13時～17時)		ホノホノ会	麻雀初心者教室	エーデルワイス	レインボー	牛若会	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放						
29	木	午前(9時～12時)			クラブ練馬	運営委員会	卓球開放		
		午後(13時～17時)	ねりまち	男ヨガ	四暗刻クラブ	ウクレレ教室	あすなろ	美容講座	
		夜間(18時～21時半)							
30	金	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング				ひかり卓球		
		午後(13時～17時)			野鳥講話				
		夜間(18時～21時半)							
31	土	午前(9時～12時)							
		午後(13時～17時)	筋トレ開放				若草クラブ		
		夜間(18時～21時半)							

令和8年9月25日更新 はつらつセンター豊玉