令和8年11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	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	（仮）	
		夜間（18時～21時半）						
2	月	午前（9時～12時）		シルバーエクセレント		卓球開放	てまり	
		午後（13時～17時）	若竹会	麻雀開放（個人）	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		
3	火	午前（9時～12時）			こすもすの会		都スマホ①	
		午後（13時～17時）	スクエアステップ	宝雀会	（仮）オセロの会	楽しくウクレレ	都スマホ①	
		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	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					
5	木	午前（9時～12時）	筍	ボウリング練習		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	（仮）	
		夜間（18時～21時半）	さざんか					
6	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	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		
		夜間（18時～21時半）						
7	土	午前（9時～12時）			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① ABC	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				
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 ボッチャ	NS麻雀	Tスポーツとよたま	あすなろ	（仮）	
		夜間（18時～21時半）						
9	月	午前（9時～12時）	マハロ	ボウリング練習		卓球開放	和菓子教室	
		午後（13時～17時）	筋スタ① 若竹会	筋スタ①	絵を描こう	楽しくウクレレ	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）	筋力向上トレーニング	桜クラブ	地域活動	eスポーツ愛好会	都スマホ②	
		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	都スマホ②	
		夜間（18時～21時半）	スターバイオレット		鍼灸準備			

11	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	初心者麻雀教室	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	
12	木	午前（9時～12時）	筍		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②	メンズヨガ	（仮）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							
13	金	午前（9時～12時）	筋力向上トレーニング		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	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							
14	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）	笑って体力	竜の会	卒業生サロン	英語②	ABC	若草クラブ	豊玉マジック	
		夜間（18時～21時半）	筋トレ開放							
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				
		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）			ボウリング練習	スマホLINE		卓球開放	世話人会	
		午後（13時～17時）	筋スタ③	若竹会	麻雀開放（個人）	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		
17	火	午前（9時～12時）	筋力向上トレーニング		リトミック準備	地域活動		ひかり卓球	都スマホ③	
		午後（13時～17時）	自彊術	スクエアステップ	歌声リトミック	火曜会		足腰しゃっきり	都スマホ③	
		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	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		クラブ練馬			卓球開放	スマホ個別相談	
		午後（13時～17時）	筋スタ④	男ヨガ	メンタンピン	PTフレイル		あすなろ	（仮）	
		夜間（18時～21時半）	さざんか							
20	金	午前（9時～12時）	筋力向上トレーニング		桜クラブ	ストレッチforyou		梅サークル		
		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	なごみ	
		夜間（18時～21時半）								
21	土	午前（9時～12時）				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③	ABC	絆	たまっこ	
		夜間（18時～21時半）			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	ボッチャ	クラブ練馬	Tスポーツとよたま			（仮）	
		夜間（18時～21時半）								

23	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）	筋スタ⑤	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		
24	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	蝶寿会花	都スマホ④	
		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	都スマホ④	
		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		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）		ホノホノ	初心者麻雀教室	口腔講座	牛若会		
		夜間（18時～21時半）	筋トレ開放						
26	木	午前（9時～12時）	筍		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⑥	メンズヨガ	NS麻雀	パワーアップブリッジ	楽しくウクレレ	4Cサークル	
		夜間（18時～21時半）	さざんか						
27	金	午前（9時～12時）	筋力向上トレーニング		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	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						
28	土	午前（9時～12時）			麻雀開放（グループ）		西寿会歌唱部		
		午後（13時～17時）	笑って体力	竜の会	卒業生サロン	英語④	ファイブ	豊玉マジック	
		夜間（18時～21時半）	筋トレ開放						
29	日	午前（9時～12時）	チャンバラ体操		行政書士準備		カラオケ開放		
		午後（13時～17時）			行政書士			（仮）	
		夜間（18時～21時半）							
30	月	午前（9時～12時）	クラブローズ		クラブ練馬	スマホLINE	卓球開放	和菓子教室	
		午後（13時～17時）	筋スタ⑦			ボウリング練習	練馬会	（仮）	
		夜間（18時～21時半）							

令和8年10月25日更新　はつらつセンター豊玉