

令和7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	土	午前(9時～12時)	筈B		EEサークル	豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	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)	筋トレ開放					
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	麻雀開放		卓球開放	てまり	
		午後(13時～17時)	筋スタ⑨ 若竹会		和会	絆	あやめ句会	
		夜間(18時～21時半)	がんばらないヨガ		牛若会	月曜会		
4	火	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		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	エッグドール	足腰しゃっきり①	足腰しゃっきり①	
		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	よろず会議	
		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	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	
6	木	午前(9時～12時)	筈A			卓球開放	スマホ個別相談	
		午後(13時～17時)	筋スタ⑩ ねりまち	クラブ練馬	4Cサークル	練馬会		
		夜間(18時～21時半)	さざんか					
7	金	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング	平和の会	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	ぐっすり体操		
		夜間(18時～21時半)						
8	土	午前(9時～12時)	筈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 竜の会	麻雀初心者教室	英語② ABC	あすなろ	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 ボッチャ	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	麻雀開放	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		絵を描こう	絵を描こう	和菓子サークル	
		夜間(18時～21時半)	(仮)ヨガサークル			月曜会		

11	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⑤		ヒバリの会			
		午後(13時～17時)	自彊術	3Bクラブ	健康麻雀	足腰しゃっきり②		白い花			
		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					豊玉卓球			
		午後(13時～17時)	ワイキキ	美ウォーク	四暗刻クラブ	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)	筈A		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⑫	ねりまち	クラブ練馬	4Cサークル		ねりまち	パワーアップブリッジ		
		夜間(18時～21時半)	さざんか								
14	金	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		ゲームライフ体験会	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	片付け		
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール								
15	土	午前(9時～12時)	筈B			EEサークル		豊玉卓球			
		午後(13時～17時)		竜の会	塚クラブ	英語③	ABC	絆	たまっこ		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放								
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	みんなでいただきます		
		午後(13時～17時)	竹の会②		宝雀会	豊センシアター		アロマハンドトリートメント			
		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)	クラブローズ		麻雀開放	スマホ基本		卓球開放	世話人会		
		午後(13時～17時)	筋スタ予備	若竹会		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			牛若会		月曜会			
18	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⑥					
		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		足腰しゃっきり③	足腰しゃっきり③		
		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	区スマホ		
		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		カラオケレインボー	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)	停電の為、午後1時開館となります。								
		午後(13時～17時)	ねりまち		セブンパイ	PTフレイル		あすなろ			
		夜間(18時～21時半)	さざんか								
21	金	午前(9時～12時)	筋力向上トレーニング		平和の会	ストレッチForyou		ひかり卓球	スマホ個別相談		
		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		ファイブ	なごみ		
		夜間(18時～21時半)									
22	土	午前(9時～12時)	筈B		麻雀開放	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	麻雀初心者教室	英語	ABC	練馬会	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	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)								
24	月	午前(9時～12時)	マハロ				卓球開放			
		午後(13時～17時)		若竹会	映画会		楽唄会	ハンドニット		
		夜間(18時～21時半)	(仮)ヨガサークル				月曜会			
25	火	午前(9時～12時)			ゲームライフ体験会	ニューブルースカイ	蝶寿会花			
		午後(13時～17時)	自彊術	3Bクラブ	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							
26	水	午前(9時～12時)	かるがも		桜クラブ	フラワーアレンジメント	豊玉卓球	区スマホ		
		午後(13時～17時)	ワイキキ	美ウォーク	シルバーエクセレント		白い花	稲門会料理		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放							
27	木	午前(9時～12時)	筍A		混声コーラス		卓球開放	もちもちの会		
		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							
28	金	午前(9時～12時)				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	麻の葉		
		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			英語⑤		若草クラブ		
		夜間(18時～21時半)								
30	日	午前(9時～12時)	チャンバラ体操				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7年10月31日更新 はつらつセンター豊玉