

令和7年12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 | 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) | | 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 | | 牛若会 | 月曜会 | | |
| 2 | 火 | 午前(9時～12時) | | クラブ豊玉 | こすもすの会 | 蝶寿会花 | 都スマホ | |
| | | 午後(13時～17時) | 自彊術 | スクエアステップ | 宝雀会 | 歌声リトミック | | 都スマホ |
| | | 夜間(18時～21時半) | スターバイオレット | | | | | |
| 3 | 水 | 午前(9時～12時) | ゴールデンベリー | ゲーム体験会 | 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 | |
| | | 夜間(18時～21時半) | 筋トレ開放 | | | | | |
| 4 | 木 | 午前(9時～12時) | 筍A | 桜クラブ | 会議 | 卓球開放 | スマホ個別相談 | |
| | | 午後(13時～17時) | | セブンパイ | 4Cサークル | 練馬会 | | |
| | | 夜間(18時～21時半) | さざんか | | | | | |
| 5 | 金 | 午前(9時～12時) | ストレッチforyou | 平和の会 | | ひかり卓球 | 芋煮会 | |
| | | 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 | 芋煮会 |
| | | 夜間(18時～21時半) | | | | | | |
| 6 | 土 | 午前(9時～12時) | 筍B | | EEサークル | 豊玉卓球 | 芋煮会片付け | |
| | | 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 | 塚クラブ | | | 練習 | |
| 7 | 日 | 午前(9時～12時) | チャンバラ | 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 | フェルト | Tスポーツとよたま | フェルトケーキ小物 |
| | | 夜間(18時～21時半) | | | | | 練習 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--------------|-----------|----------|------------|-----------|---------|------------|--|
| 8 | 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) | 若竹会 | | 麻雀開放 | 絵を描こう | あすなろ | 和菓子サークル | |
| | | 夜間(18時～21時半) | 月ヨーガ | | | | 月曜会 | | |
| 9 | 火 | 午前(9時～12時) | | | | 地域活動 | ヒバリの会 | 都スマホ | |
| | | 午後(13時～17時) | 自彌術 | 3Bクラブ | 健康麻雀 | ブルースカイ | ぐっすり体操 | 都スマホ | |
| | | 夜間(18時～21時半) | スターバイオレット | | | | | | |
| 10 | 水 | 午前(9時～12時) | かるがも | | 四暗刻クラブ | 福祉課 | 豊玉卓球 | 区スマホ | |
| | | 午後(13時～17時) | ワイキキ | 美ウォーク | クラブ練馬 | かめのこ会 | ひまわり | ムッシュグルメの会 | |
| | | 夜間(18時～21時半) | 筋トレ開放 | | | | | ムッシュグルメの会 | |
| 11 | 木 | 午前(9時～12時) | 筍A | | 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) | | | シルバーエクセレント | 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 | | | | | | |
| 12 | 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 | 練習 | |
| | | 夜間(18時～21時半) | 囲碁ボール | | | | | | |
| 13 | 土 | 午前(9時～12時) | 筍B | | 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 | 麻雀初心者講座 | 英語⑥ ABC | 若草クラブ | 豊玉マジック | |
| | | 夜間(18時～21時半) | | | | | | | |
| 14 | 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) | | | | | | | |
| 15 | 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) | 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 | | | 牛若会 | 月曜会 | 練習 | |
| 16 | 火 | 午前(9時～12時) | | | | 地域活動 | モルック体験会 | 都スマホ | |
| | | 午後(13時～17時) | 自彌術 | スクエアステップ | シルバーエクセレント | 火曜会 | 練馬会 | 都スマホ | |
| | | 夜間(18時～21時半) | スターバイオレット | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------|-----------------------|------------|------------|---------|----------|--|
| | | 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 | 区スマホ | |
| 17 | 水 | 午後(13時～17時) | きらきらボディ ハウォリ | 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 | | | | | |
| 18 | 木 | 午前(9時～12時) | 筍A | 平和の会 | フラワーセラピー | 卓球開放 | スマホ個別相談 | |
| | | 午後(13時～17時) | | クラブ練馬 | PTフレイル | あすなろ | | |
| | | 夜間(18時～21時半) | さざんか | | | | | |
| 19 | 金 | 午前(9時～12時) | ストレッチforyou | ヤクルト | ヤクルト | 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 | なごみ | |
| | | 夜間(18時～21時半) | | | | | 片付け | |
| 20 | 土 | 午前(9時～12時) | 筍B | | EEサークル | 豊玉卓球 | | |
| | | 午後(13時～17時) | 笑って体力⑥ 竜の会 | 塚クラブ | 英語⑦ ABC | 絆 | たまっこ | |
| | | 夜間(18時～21時半) | 筋トレ開放 | | | | たまっこ | |
| 21 | 日 | 午前(9時～12時) | チャンバラ | 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。 | | | | | |
| 22 | 月 | 午前(9時～12時) | | 豊玉西寿会 | 豊玉西寿会 | 卓球開放 | 和菓子 | |
| | | 午後(13時～17時) | | 若竹会 | 映画会 | 映画会 | ハンドニット | |
| | | 夜間(18時～21時半) | 月ヨーガ | | | 月曜会 | | |
| 23 | 火 | 午前(9時～12時) | | ゲーム体験会 | | 蝶寿会花 | 都スマホ | |
| | | 午後(13時～17時) | 自彊術 3Bクラブ | 健康麻雀 | | ヒバリの会 | 都スマホ | |
| | | 夜間(18時～21時半) | ぐっすり体操 | | | しのさん体操 | | |
| 24 | 水 | 午前(9時～12時) | かるがも | 桜クラブ | | 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 | ちぎり貼り絵 | | | |
| | | 夜間(18時～21時半) | 筋トレ開放 | | | | | |
| 25 | 木 | 午前(9時～12時) | 筍A | 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) | | 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 | | | | | |
| 26 | 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 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------|-----------------------------|------|---------|-----------|-----|--------|--------|--|--|--|
| 27 | 土 | 午前(9時～12時) | 筍B | | 麻雀開放 | 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 | 麻雀初心者教室 | 英語⑧ | ABC | ファイブ | 豊玉マジック | | | |
| | | 夜間(18時～21時半) | | | | | | | | | | |
| 28 | 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 | クラブ練馬 | Tスポーツとよたま | | | 和会 | | | |
| | | 夜間(18時～21時半) | | | | | | | | | | |
| 29 | 月 | 午前(9時～12時) | 12月28日(日)～1月3日(土)まで休館となります。 | | | | | | | | | |
| | | 午後(13時～17時) | | | | | | | | | | |
| | | 夜間(18時～21時半) | | | | | | | | | | |
| 30 | 火 | 午前(9時～12時) | | | | | | | | | | |
| | | 午後(13時～17時) | | | | | | | | | | |
| | | 夜間(18時～21時半) | | | | | | | | | | |
| 31 | 水 | 午前(9時～12時) | | | | | | | | | | |
| | | 午後(13時～17時) | | | | | | | | | | |
| | | 夜間(18時～21時半) | | | | | | | | | | |

令和7年12月　日更新　はつらつセンター豊玉