

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)	ゴールドンベリー	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)	自彊術	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)	自彊術	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							

17	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	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	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	楽唄会	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	ポッチャ	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)								