

令和8年1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	木	午前(9時～12時)	12月29日(月)～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)						
2	金	午前(9時～12時)						
		午後(13時～17時)						
		夜間(18時～21時半)						
3	土	午前(9時～12時)						
		午後(13時～17時)						
		夜間(18時～21時半)						
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)	マハロ	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		
6	火	午前(9時～12時)		クラブ豊玉		蝶寿会花		
		午後(13時～17時)	自彊術	宝雀会		夜ぐっすり		
		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	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					
8	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		パワーアップブリッジ	
		夜間(18時～21時半)	さざんか					
9	金	午前(9時～12時)		自由時間	自由時間	ひかり卓球		
		午後(13時～17時)	年金者	平和の会	チャレンジ春秋	輪投げクラブ		
		夜間(18時～21時半)	囲碁ボール		ぐっすり体操			
10	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)	笑って	麻雀初心者講座	英語⑨	ファイブ	豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					

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	松木サークル	
		午後(13時～17時)	竹の会②	ボッチャ	NS麻雀麻雀	Tスポーツとよたま	ヒバリの会		
		夜間(18時～21時半)							
12	月	午前(9時～12時)	マハロ		麻雀開放	スマホ基本	卓球開放	和菓子サークル	
		午後(13時～17時)		若竹会	麻雀開放	絵を描こう	謡体験会	和菓子サークル	
		夜間(18時～21時半)	月ヨーガ				月曜会		
13	火	午前(9時～12時)				地域活動⑨			
		午後(13時～17時)	自彊術	3Bクラブ	健康麻雀	ブルースカイ	夜ぐっすり		
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット						
14	水	午前(9時～12時)	かるがも		桜クラブ		豊玉卓球	区スマホ	
		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	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A		クラブ練馬		卓球開放	スマホ個別相談	
		午後(13時～17時)			セブンパイ	PTフレイル	あすなろ	4Cサークル	
		夜間(18時～21時半)	さざんか						
16	金	午前(9時～12時)	ストレッチforyou		平和の会	ヴィオレッテ	ひかり卓球		
		午後(13時～17時)	ヨガの会	夜のぐっすり	シルバーエクセレント	虹	若草クラブ	なごみ	
		夜間(18時～21時半)							
17	土	午前(9時～12時)	筍B			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⑩	ABC	絆	たまっこ
		夜間(18時～21時半)			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)	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		
20	火	午前(9時～12時)				地域活動⑩			
		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	夜ぐっすり		
		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		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	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)		鍼灸師体操	NS麻雀	パワーアップブリッジ			4Cサークル	
		夜間(18時～21時半)	さざんか							
23	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			ぐっすり体操				
24	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)	笑って体力	竜の会	麻雀初心者講座	英語⑪	ABC	練馬会	豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放							
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		
		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		あすなろ		
		夜間(18時～21時半)								
26	月	午前(9時～12時)			世話人会	世話人会		卓球開放	和菓子教室	
		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		
27	火	午前(9時～12時)			ゲーム体験会			蝶寿会花		
		午後(13時～17時)	自彊術	3Bクラブ	健康麻雀	ブルースカイ		ヒバリの会		
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット							
28	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				稲門会料理	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放							
29	木	午前(9時～12時)	筍A		桜クラブ			卓球開放		
		午後(13時～17時)			クラブ練馬	認知症予防講座		練馬会	手作り小物教室	
		夜間(18時～21時半)	さざんか							
30	金	午前(9時～12時)	ストレッチforyou		平和の会			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		夜ぐっすり		
		夜間(18時～21時半)								
31	土	午前(9時～12時)	筍B		麻雀開放			豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	筋トレ開放	竜の会	麻雀開放	英語⑫		ファイブ	ロビーコンサート控室	
		夜間(18時～21時半)								

令和7年12月25日更新 はつらつセンター豊玉