

平成28年11月の予定(各部屋空き状況)

※夜間の麻雀開放、卓球開放、カラオケ開放は20時30分までのご利用となります。

は予約済です。

※夜間の筋トレ開放は20時までのご利用となります。

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	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	抽選会		蝶寿会②	食のほっとサロン	
		午後(13時～17時)	自彊術/若竹会	火曜会	豊中書道会	ヒバリの会	相続セミナー	カナリヤ
		夜間(18時～21時半)	美活体操			卓球開放		
2	水	午前(9時～12時)		9:00～12:00打合せ	ウクレレ	エーデルワイス	新そば打ち体験教室	新そば打ち体験教室
		午後(13時～17時)	ワイキキ/フラダンス	練馬麻雀初心者クラブ	176会	歌なかま	新そば打ち体験教室	新そば打ち体験教室
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放		会議			
3	木	午前(9時～12時)	筈A	麻雀開放	豊玉PC	卓球開放		
		午後(13時～17時)	筋トレ/	麻雀開放	4Cサークル	練馬会		
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放		
4	金	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	いきがいデイサービス		リトミック		
		午後(13時～17時)	ヨガ/ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	抒情歌愛唱会	カラオケレインボー		
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操			卓球開放		
5	土	午前(9時～12時)	筈B		EEサークル	花水木	パステル琥珀	
		午後(13時～17時)	おひるふらん/竜の会	塚クラブ	英語講座/ABC	ファイブ		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放	塚クラブ		カラオケ開放		
6	日	午前(9時～12時)	元気体操	桜クラブ	松木サークル	卓球開放		
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	クラブ練馬	Mサークル	ダンス開放		
		夜間(18時～21時半)	ポール運動					
7	月	午前(9時～12時)	すみれ会	麻雀開放	すずしろ俳句	卓球開放	和菓子サークル	
		午後(13時～17時)	筋トレ/混声コーラス	麻雀開放	行政書士	白い花	あやめ句会	
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	麻雀開放	牛若会	月曜会		
8	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	クラブ豊玉		健康太極拳	食のほっとサロン	
		午後(13時～17時)	自彊術/若竹会	健康麻雀	ブルースカイ	若草クラブ	二花会	カナリヤ
		夜間(18時～21時半)	美活体操	宝雀会		卓球開放		
9	水	午前(9時～12時)	かるがも	練馬麻雀初心者クラブ	朗読の会	豊玉卓球	豊美会	エーデルワイス
		午後(13時～17時)	ワイキキ/フラダンス	初心者麻雀開放	かめのこ会	ひまわり	豊美会	ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放		豊セン映画	青空会		
10	木	午前(9時～12時)	筈A	麻雀開放	もちもちの会	卓球開放	わかわか かむかむ 元気応援教室	
		午後(13時～17時)	筋トレ/3B体操	麻雀開放	生け花	あじさい会	パワーアップブリッジ	茶の湯
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放		
11	金	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	いきがいデイサービス		ひかり卓球	パステル紫苑	
		午後(13時～17時)	年金者/ヴィオレッテ	チャレンジ秋組	チャレンジ春組	ヒバリの会	ほほえみサロン	
		夜間(18時～21時半)				卓球開放	ほほえみサロン	

12	土	午前(9時～12時)	筍B	健康チェック (麻雀開放中止)	EEサークル	西寿会歌唱部	豊玉ディサービス	
		午後(13時～17時)	おひるふらん/竜の会	麻雀開放	英語講座/ABC	とよひがし	豊玉マジック	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放	麻雀開放		カラオケ開放		
13	日	午前(9時～12時)	ひばりエクササイズ	クラブ豊玉	松木サークル	カラオケ開放		
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	NS麻雀	Mサークル	カラオケ開放	歌と踊り打ち合わせ	
		夜間(18時～21時半)	ポール運動					
14	月	午前(9時～12時)	すみれ会	麻雀開放	菁漣会教室	卓球開放	和菓子教室	サークルゆたか
		午後(13時～17時)	筋トレ/混声コーラス	麻雀開放		絆	あんこの会	ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	麻雀開放	牛若会	月曜会		
15	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	クラブ練馬		健康太極拳	食のほっとサロン	
		午後(13時～17時)	自彊術/3Bクラブ	火曜会	豊中書道会	こだまクラブ		カナリヤ
		夜間(18時～21時半)	美活体操			卓球開放		
16	水	午前(9時～12時)	蝶寿会②	桜クラブ	ウクレレ	エーデルワイス	かたくりの会	
		午後(13時～17時)	ワイキキ/フラダンス	NS麻雀		カラオケレインボー	176会	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		
17	木	午前(9時～12時)	筍A	麻雀開放	豊玉PC	卓球開放	わかわか かむかむ 元気応援教室	
		午後(13時～17時)	筋トレ/3B体操	麻雀開放	わくわく講座	あすなろ		茶の湯
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放		
18	金	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	いきがいデイサービス		リトミック		
		午後(13時～17時)	ヨガ/ヴィオレッテ	大型講座(口腔)		虹	なごみ	大型講座(控)
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操		豊セン映画	卓球開放		
19	土	午前(9時～12時)	健康太極拳	クラブ豊玉	EEサークル	豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	おひるふらん/竜の会	塚クラブ	英語講座/ABC	幸寿会		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放	塚クラブ	豊玉西町会	カラオケ開放		
20	日	午前(9時～12時)	元気体操	桜クラブ	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②/①	映画会		カラオケ開放	Mサークル	
		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。					
21	月	午前(9時～12時)	クラブローズ	麻雀開放	菁漣会教室	卓球開放		
		午後(13時～17時)	筋トレ/混声コーラス	麻雀開放	和会	ヴァイオレット	あやめ句会	ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	麻雀開放	牛若会	月曜会		
22	火	午前(9時～12時)		クラブ練馬		蝶寿会②	食のほっとサロン	
		午後(13時～17時)	自彊術/3Bクラブ	健康麻雀	ブルースカイ	千寿会		カナリヤ
		夜間(18時～21時半)	美活体操	宝雀会		卓球開放		
23	水	午前(9時～12時)	筍B	クラブ豊玉	朗読の会	豊玉卓球	かたくりの会	エーデルワイス
		午後(13時～17時)	/若竹会	初心者麻雀開放	ネブラハーモニカ	花水木		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		
		午前(9時～12時)	筍A	麻雀開放		卓球開放	もちもちの会	

24	木	午後(13時～17時)	筋トレ/3B体操	麻雀開放	パワーアップブリッジ	歌なかま	4Cサークル	
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放		
25	金	午前(9時～12時)		いきがいデイサービス		ひかり卓球	パステル紫苑	
		午後(13時～17時)	年金者/ほほえみ	チャレンジ秋組	抒情歌愛唱会	若草クラブ	小物づくり	
		夜間(18時～21時半)				卓球開放		
26	土	午前(9時～12時)	筍B	麻雀開放	EEサークル	西寿会歌唱部	パステル琥珀	
		午後(13時～17時)	おひるふらん/竜の会	麻雀開放	英語講座/ABC	練馬会	豊玉マジック	JK控室
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放	麻雀開放		カラオケ開放		
27	日	午前(9時～12時)	ひばりエクササイズ			カラオケ開放	豊セン清掃	
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	クラブ練馬	Mサークル	カラオケ開放	豊セン清掃	
		夜間(18時～21時半)						
28	月	午前(9時～12時)	クラブローズ	豊玉西寿会(麻雀開放中止)		卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時～17時)		麻雀開放		錦一楽唄会	稲門会料理	
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	麻雀開放		月曜会		
29	火	午前(9時～12時)	蝶寿会②	桜クラブ		幸寿会	食のほっとサロン	
		午後(13時～17時)	/3Bクラブ	シルバーエクセレント		千寿会		
		夜間(18時～21時半)	美活体操			卓球開放		
30	水	午前(9時～12時)	かるがも			絆		
		午後(13時～17時)	ワイキキ/若竹会	シルバーエクセレント		白い花		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		

平成28年11月5日(土) 豊玉高齢者センター