平成28年 7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19時30分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	金	午前(9時~12時)	高齢者筋力向上トレーニング	抽選会		いきがいデイサービス	いきがいデイサービス	
		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	虹	豊センブース準備	
		夜間(18時~21時半)				卓球開放	脳活料理	
2	土	午前(9時~12時)	筍B	クラブ豊玉	EEサークル	こだまクラブ	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		
3	日	午前(9時~12時)	ひばりエクササイズ	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)						
4	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)	ベリー練習/混声コーラス	麻雀開放	和会	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		
5	火	午前(9時~12時)	高齢者筋力向上トレーニング	10:00~	はつらつ祭全体会	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	13:30~相続セミナー	
		夜間(18時~21時半)				卓球開放		
6	水	午前(9時~12時)		クラブ豊玉	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	シルバーエクセレント		幸寿会	176会	ハンドニット
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放			青空会		
7	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)	ベリー練習/3B体操	麻雀開放	フラセラ	練馬会		
		夜間(18時~21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放		
8	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	ひまわり		
		夜間(18時~21時半)				卓球開放	脳活料理	
9	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	ルネ南豊玉	
		午後(13時~17時)	準備会 (おひるふらん・夜間筋トレ開放中止)	健康長寿はつらつ祭 準備会 (午後夜間:麻雀開放中止)		はつらつ祭り準備会 (夜間カラオケ開放中止)	はつらつ祭り準備会	はつらつ祭り準備会
		夜間(18時~21時半)						

		健康長寿はつらつ祭り							
10	日	午前(9時～12時)							
		午後(13時～17時)							
		夜間(18時～21時半)							
11	月	午前(9時～12時)	すみれ会	麻雀開放	菁漣会教室	卓球開放			
		午後(13時～17時)	/混声コーラス	麻雀開放	ネブラハーモニカ	絆	あんこの会		
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	麻雀開放	牛若会	月曜会			
12	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	舞踊講座	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	13:30～二花会	カナリヤ	
		夜間(18時～21時半)		宝雀会		卓球開放			
13	水	午前(9時～12時)	かるがも	桜クラブ	朗読の会	豊玉卓球			
		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	練馬会		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			
14	木	午前(9時～12時)	筈A	麻雀開放		卓球開放	もちもち		
		午後(13時～17時)	/3B体操	麻雀開放	パワーアップブリッジ	あじさい会			
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放			
15	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	豊美会		
		午後(13時～17時)	ヨガ/ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	虹	ひまわり			
		夜間(18時～21時半)				卓球開放	脳活料理		
16	土	午前(9時～12時)	筈B	イスラエルダンス		花水木			
		午後(13時～17時)	おひるふらん/竜の会	塚クラブ	英語講座/ABC	ヒバリの会			
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放	塚クラブ		カラオケ開放			
17	日	午前(9時～12時)	元気体操	桜クラブ	松木サークル	カラオケ開放	Mサークル		
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	映画会					
		夜間(18時～21時半)							
18	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/	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		月曜会			
19	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	舞踊講座	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	13:30～		
		夜間(18時～21時半)				卓球開放			
20	水	午前(9時～12時)	蝶寿会②	シルバーエクセレント	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	明るい老い支度	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			

21	木	午前(9時~12時)	筍A	麻雀開放	豊玉PC	卓球開放		
		午後(13時~17時)	筋トレ/3B体操	麻雀開放		あすなる		
		夜間(18時~21時半)	さざんか	麻雀開放	ライフヴィラ豊玉	カラオケ開放		
22	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		
		午後(13時~17時)	年金者/ほほえみ	チャレンジ秋組	チャレンジ春組	ファイブ		
		夜間(18時~21時半)			豊セン映画	卓球開放	脳活料理	
23	土	午前(9時~12時)	健康太極拳	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	/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		
24	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	カラオケ意見交換会	
		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		
		夜間(18時~21時半)			おもちゃパズル			
25	月	午前(9時~12時)	クラブローズ	豊玉西寿会(ゲーム開放中止)		卓球開放	本格イタリア料理教室	本格イタリア料理教室
		午後(13時~17時)	筋トレ/混声コーラス	麻雀開放	ネブラハーモニカ	錦-楽唄会	本格イタリア料理教室	本格イタリア料理教室
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操	麻雀開放	牛若会	月曜会		
26	火	午前(9時~12時)	高齢者筋力向上トレーニング	桜クラブ		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	13:30~	カナリヤ
		夜間(18時~21時半)	ラテンダンス	宝雀会		卓球開放		
27	水	午前(9時~12時)	かるがも		朗読の会	豊玉卓球		
		午後(13時~17時)	ワイキキ/若竹会	初心者麻雀開放	抒情歌愛唱会	花水木		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放			青空会		
28	木	午前(9時~12時)	筍A	麻雀開放	イスラエルダンス	卓球開放	もちもち	
		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		
		夜間(18時~21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放		
29	金	午前(9時~12時)	筋トレフォーム会	いきがいデイサービス		リトミック	パステル紫苑	
		午後(13時~17時)	筋トレフォーム会	NS麻雀	わくわく講座	絆		
		夜間(18時~21時半)	筋トレフォーム会			卓球開放	脳活料理	
30	土	午前(9時~12時)	筍B	麻雀開放	EEサークル	幸寿会		
		午後(13時~17時)	おひるふらん/竜の会	麻雀開放	/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		
31	日	午前(9時~12時)	元気体操	壁修理の為使用中止	壁修理の為使用中止	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)						