平成28年 3月の予定（各部屋空き状況）

※夜間の囲・将・麻　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	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		カナリヤ
		夜間（18時～21時半）				卓球開放		
2	水	午前（9時～12時）		桜クラブ	ウクレレ	エーデルワイス	若さを保つ栄養教室	
		午後（13時～17時）	ワイキキ/	シルバーエクセレント	抒情歌愛唱会	花水木	176会	ハンドニット
		夜間（18時～21時半）	筋トレ開放					
3	木	午前（9時～12時）	筍A	囲・将・麻　開放	豊玉パソコン	卓球開放		元気応援教室(口腔)
		午後（13時～17時）	筋トレ/3B体操	囲・将・麻　開放	わくわく講座	練馬会		
		夜間（18時～21時半）	さざんか	囲・将・麻　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		ひかり卓球		
		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	ファイブ		
		夜間（18時～21時半）	骨盤体操			卓球開放		
5	土	午前（9時～12時）	筍B		EEサークル	絆	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）						
7	月	午前（9時～12時）	すみれ会	囲・将・麻　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	囲・将・麻　開放	相続と遺言	白い花	あやめ句会	
		夜間（18時～21時半）	こつこつ体操	囲・将・麻　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	13:30～二花会	カナリヤ
		夜間（18時～21時半）		宝雀会		卓球開放		
9	水	午前（9時～12時）	蝶寿会②		朗読の会	豊玉卓球	若さを保つ栄養教室	
		午後（13時～17時）	ワイキキ/	初心者麻雀開放	かめのこ会	幸寿会		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）	筍A	囲・将・麻　開放		卓球開放	もちもち	
		午後（13時～17時）	筋トレ/3B体操	囲・将・麻　開放	生け花	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	囲・将・麻　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		リトミック	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	チャレンジ春	ひまわり		
		夜間（18時～21時半）				卓球開放		
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		
		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		豊玉中3丁目アパート自治会
		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		豊玉中3丁目アパート自治会
		夜間（18時～21時半）						
14	月	午前（9時～12時）	すみれ会	囲・将・麻　開放		卓球開放	和菓子教室	
		午後（13時～17時）	筋トレ/混声コーラス	囲・将・麻　開放	和会	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	囲・将・麻　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		
		夜間（18時～21時半）				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/若竹会	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					
17	木	午前（9時～12時）	筍A	囲・将・麻　開放	豊玉パソコン	卓球開放	元気応援教室（口腔）	
		午後（13時～17時）	筋トレ/3B体操	囲・将・麻　開放		あすなろ		
		夜間（18時～21時半）	さざんか	囲・将・麻　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		ひかり卓球		
		午後（13時～17時）	ヨガ/ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	。	ヒバリの会	なごみ	合同研修
		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）	筍B		EEサークル	白い花		
		午後（13時～17時）	おひるふらん/竜の会	塚クラブ	英語/ABC	ひまわり		
		夜間（18時～21時半）	筋トレ開放	塚クラブ		カラオケ開放		
20	日	午前（9時～12時）		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②/①	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	囲・将・麻　開放		卓球開放	パステル紫苑	
		午後（13時～17時）	14:00～15:30 元気体操	囲・将・麻　開放	ネブラハーモニカ	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）		囲・将・麻　開放		月曜会		
22	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	かるがも	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）		宝雀会		卓球開放		
23	水	午前（9時～12時）		クラブ練馬	朗読の会	豊玉卓球	かたくりの会	
		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		
24	木	午前（9時～12時）	筍A	囲・将・麻　開放		卓球開放	もちもち	
		午後（13時～17時）	/3B体操	囲・将・麻　開放	生け花	歌なかま	パワーアップブリッジ	
		夜間（18時～21時半）	さざんか	囲・将・麻　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		リトミック	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	チャレンジ春	若草クラブ		
		夜間（18時～21時半）		シルバーエクセレント		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	/ABC	あじさい会	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		
27	日	午前（9時～12時）	ひばりエクササイズ	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②/①	クラブ練馬	Mサークル	カラオケ開放		
		夜間（18時～21時半）			豊玉西町会			
28	月	午前（9時～12時）	クラブローズ	豊玉西寿会(amゲーム開放中止)		卓球開放		
		午後（13時～17時）		囲・将・麻　開放	和会	錦一楽唄会		
		夜間（18時～21時半）	こつこつ体操	囲・将・麻　開放	牛若会	月曜会		
29	火	午前（9時～12時）	健康太極拳	室内工事	電気安全教室	練馬会	食のほっとサロン	
		午後（13時～17時）		室内工事	ネブラハーモニカ	とよひがし		
		夜間（18時～21時半）		室内工事		卓球開放		
30	水	午前（9時～12時）		室内工事		豊玉卓球		
		午後（13時～17時）		室内工事		幸寿会		
		夜間（18時～21時半）	筋トレ開放	室内工事		青空会		
31	木	午前（9時～12時）		室内工事		卓球開放	豊美会	
		午後（13時～17時）		室内工事	パワーアップブリッジ	カラオケレインボー	豊美会	
		夜間（18時～21時半）		室内工事		カラオケ開放		

平成28年2月25日（木）豊玉高齢者センター