

平成28年 10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	土	午前(9時~12時)	筍B	抽選会		豊玉卓球	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		
2	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)						
3	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)	/混声コーラス	麻雀開放	和会	白い花	あやめ句会	開館記念祭練習
		夜間(18時~21時半)	こっこつ体操	麻雀開放	牛若会	月曜会		
4	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		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)	ラテンダンス		美活体操	卓球開放		
5	水	午前(9時~12時)			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	抒情歌愛唱会	若草クラブ	176会	ハンドニット
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放			青空会		
6	木	午前(9時~12時)	筍A	麻雀開放	豊玉パソコン	卓球開放	わかわか かむかむ 元気応援教室	
		午後(13時~17時)	ベリーダンス/3B体操	麻雀開放	わく湧く講座	練馬会	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		
7	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	虹	あすなろ		
		夜間(18時~21時半)	骨盤体操			卓球開放		
8	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	豊玉マジック	
		午後(13時~17時)	準備会(おひるふらん中止)	準備会(pm:麻雀開放中止)	準備会(pm:麻雀開放中止)	準備会	準備会	準備会
		夜間(18時~21時半)	準備会(夜間筋トレ開放中止)	準備会(夜間:麻雀開放中止)	準備会(夜間:麻雀開放中止)	準備会(夜間カラオケ開放中止)	準備会	準備会
9	日	午前(9時~12時)	<h1 style="margin: 0;">開館記念祭</h1> <p style="margin: 0;">開館記念祭の為、午後5時で閉館となります。</p>					
		午後(13時~17時)						
		夜間(18時~21時半)						
10	月	午前(9時~12時)	すみれ会	麻雀開放	菁湊会教室	卓球開放		
		午後(13時~17時)		麻雀開放		絆		
		夜間(18時~21時半)	こっこつ体操	麻雀開放		月曜会		
11	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/若竹会	健康麻雀	ブルースカイ	幸寿会	13:30~二花会	カナリヤ
		夜間(18時~21時半)	美活体操	宝雀会		卓球開放		
		午前(9時~12時)	かるがも	桜クラブ	朗読の会	豊玉卓球		

12	水	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		ハンドニット
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放		豊セン映画			
13	木	午前(9時~12時)	筍A	麻雀開放	もちもち	卓球開放	わかわか かむかむ 元気応援教室	
		午後(13時~17時)	/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	
		夜間(18時~21時半)	さざんか	麻雀開放	練馬区	カラオケ開放		
14	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	とよひがし	食事業	
		夜間(18時~21時半)				卓球開放	食事業	
15	土	午前(9時~12時)	筍B	クラブ豊玉	EEサークル	あじさい会		
		午後(13時~17時)	おひるふらん/竜の会	塚クラブ	英語講座/ABC	若草クラブ		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放	塚クラブ		カラオケ開放		
16	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。					
17	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	和菓子教室	
		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		
18	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/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)	美活体操			卓球開放		
19	水	午前(9時~12時)		クラブ練馬	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	弁護士相続		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		
20	木	午前(9時~12時)	筍A	麻雀開放	豊玉パソコン	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	4Cサークル	あすなろ	茶の湯	
		夜間(18時~21時半)	さざんか	麻雀開放	ライフヴィラ豊玉管理組合	カラオケ開放		
21	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	歌なかま	豊美会	
		夜間(18時~21時半)	骨盤体操		豊セン映画	卓球開放		
22	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	とよひがし	ネブラハーモニカ	
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放	麻雀開放		カラオケ開放		
23	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	フラワーレッスン	
		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	フラワーレッスン	
		夜間(18時~21時半)						
24	月	午前(9時~12時)	クラブローズ	豊玉西寿会(AM:麻雀開放中止)		卓球開放		
		午後(13時~17時)	筋トレ/	麻雀開放		錦一楽倶会	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		

25	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	桜クラブ	電気安全	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		
26	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		
27	木	午前(9時～12時)	筍A	麻雀開放	もちもち	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	パワーアップブリッジ	歌なかま	4Cサークル	茶の湯
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放		
28	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/ほほえみ	チャレンジ秋組	チャレンジ春組	絆		
		夜間(18時～21時半)				卓球開放		
29	土	午前(9時～12時)		麻雀開放	EEサークル	白い花		
		午後(13時～17時)	おひるふらん/竜の会	麻雀開放	英語講座/ABC	こだまクラブ	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		
30	日	午前(9時～12時)	ひばりエクササイズ		イスラエルダンス	卓球開放		
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	NS麻雀	Mサークル	ダンス開放		
		夜間(18時～21時半)	ポール運動			青空会		
31	月	午前(9時～12時)	クラブローズ	麻雀開放		卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時～17時)	筋トレ/混声コーラス	麻雀開放		花水木		
		夜間(18時～21時半)		麻雀開放				

平成28年9月25日(日) 豊玉高齢者センター