

平成28年 6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	水	午前(9時～12時)		抽選会		エーデルワイス	かたくりの会	
		午後(13時～17時)	ワイキキ/	シルバーエクセレント		歌なかま	176会	ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放					
2	木	午前(9時～12時)	筍A	囲・将・麻 開放	豊玉PC	卓球開放	わかわか かむかむ 元気応援教室	豊山会
		午後(13時～17時)	筋トレ/3B体操	囲・将・麻 開放	生け花	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		
3	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)	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		
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操			卓球開放	脳活ごはん	
4	土	午前(9時～12時)	筍B	EEサークル	ウクレレ	ヒバリの会	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		
5	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)						
6	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	讃岐うどん打ち 体験教室	讃岐うどん打ち 体験教室(控室)
		午後(13時～17時)	筋トレ/混声コーラス	囲・将・麻 開放	和会	白い花		
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	囲・将・麻 開放	牛若会	月曜会		
7	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	カナリヤ
		夜間(18時～21時半)				卓球開放		
8	水	午前(9時～12時)	かるがも		朗読の会	豊玉卓球	豊美会	
		午後(13時～17時)	ワイキキ/	初心者麻雀開放	かめのこ会	若草クラブ		ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放				青空会	

9	木	午前(9時~12時)	筍A	囲・将・麻 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	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		
10	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/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	脳活ごはん	
11	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		
12	日	午前(9時~12時)	ひばりエクササイズ	クラブ豊玉	イスラエルサークル	カラオケ開放	松木サークル	
		午後(13時~17時)	竹の会②/①	NS麻雀	Mサークル			
		夜間(18時~21時半)						
13	月	午前(9時~12時)	すみれ会	囲・将・麻 開放	学書院菁漣教室	卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時~17時)	筋トレ/混声コーラス	囲・将・麻 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	囲・将・麻 開放	牛若会	月曜会		
14	火	午前(9時~12時)	高齢者筋力向上トレーニング	桜クラブ	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	幸寿会	13:30~ 二花会	カナリヤ
		夜間(18時~21時半)		宝雀会		卓球開放		
15	水	午前(9時~12時)	蝶寿会②		ウクレレ	エーデルワイス	讃岐うどん打ち 体験教室	讃岐うどん打ち 体験教室(控室)
		午後(13時~17時)	ワイキキ/	NS麻雀	176会	カラオケレインボー		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放			青空会		
16	木	午前(9時~12時)	筍A	囲・将・麻 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	囲・将・麻 開放	わくわく講座	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		

17	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)	ヨガ/ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	虹	練馬会	なごみ	
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操			卓球開放	脳活ごはん	
18	土	午前(9時～12時)	筍B	クラブ練馬	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	あじさい会		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放	塚クラブ		カラオケ開放		
19	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		
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	映画会			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。					
20	月	午前(9時～12時)	クラブローズ	囲・将・麻 開放	学書院菁漣教室	卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時～17時)	筋トレ/混声コーラス	囲・将・麻 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	囲・将・麻 開放	牛若会	月曜会		
21	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		カナリヤ
		夜間(18時～21時半)				卓球開放		
22	水	午前(9時～12時)	かるがも		朗読の会	豊玉卓球	かたくりの会	
		午後(13時～17時)	/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		
23	木	午前(9時～12時)	筍A	囲・将・麻 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	囲・将・麻 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	囲・将・麻 開放		カラオケ開放		
24	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	いきいき☆クッキング	いきいき☆クッキング (控室)
		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	あすなろ		
		夜間(18時～21時半)				卓球開放	脳活ごはん	

25	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	英語講座/ABC	幸寿会	豊玉マジック	サロンコンサート(控室)
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放	麻雀開放		カラオケ開放		
26	日	午前(9時～12時)	ひばりエクササイズ	クラブ豊玉	英語サークル会議	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			
		夜間(18時～21時半)						
27	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	和菓子教室	
		午後(13時～17時)		囲・将・麻 開放	ネブラハーモニカ	錦一楽唄会	稲門会料理	
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	囲・将・麻 開放		月曜会		
28	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		カナリヤ
		夜間(18時～21時半)	ラテンダンス	宝雀会		卓球開放		
29	水	午前(9時～12時)		クラブ練馬		白い花		
		午後(13時～17時)	ワイキキ/若竹会	シルバーエクセレント	ちぎり貼り絵	こだまクラブ		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		
30	木	午前(9時～12時)	筍B	囲・将・麻 開放		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	囲・将・麻 開放	生け花	千寿会		
		夜間(18時～21時半)		囲・将・麻 開放		カラオケ開放		

平成28年5月25日(水) 豊玉高齢者センター