

平成29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	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/マハロ	練馬麻雀初心者クラブ		あじさい会	176会	ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		
2	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/エアロ	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	脳トレ	カラオケ開放		
3	金	午前(9時～12時)			イスラエルダンス	歌なかま	バステル紫苑	
		午後(13時～17時)	ヨガ/ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	抒情歌愛唱歌	虹		
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操			卓球開放		
4	土	午前(9時～12時)	筈B		EEサークル	花水木	新そば打ち体験教室	新そば打ち体験教室
		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)	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)				J・R・C		
6	月	午前(9時～12時)	すみれ会	麻雀開放		卓球開放	和菓子サークル	
		午後(13時～17時)	筋トレ/	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	事例研究発表会予選会	
7	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング			蝶寿会②	サロンオハナ	
		午後(13時～17時)	自彊術/若竹会	シルバーエクセレント	豊中書道会	ヒバリの会	二花会	カナリヤ
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット			卓球開放		
8	水	午前(9時～12時)	かるがも	クラブ豊玉	朗読を楽しむ会	豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	ワイキキ/マハロ	練馬麻雀初心者クラブ	かめのこ会	ひまわり	男のかんたん料理教室	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		
9	木	午前(9時～12時)	筈A	麻雀開放		卓球開放	もちもちの会	
		午後(13時～17時)	筋トレ/エアロ	麻雀開放	生け花教室	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		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	チャレンジ春/秋	心ほぐし体操	こだまクラブ	ほほえみサロン	
		夜間(18時～21時半)				卓球開放		
11	土	午前(9時～12時)	筈B	健康チェック (麻雀開放中止)	EEサークル	西寿会歌唱部	バステル琥珀	Swing Away
		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)	元気体操	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	NS麻雀	Mサークル	カラオケ開放		
		夜間(18時～21時半)				豊仙会		
13	月	午前(9時～12時)	すみれ会	麻雀開放	菁蒹会教室	卓球開放		
		午後(13時～17時)	筋トレ/	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		
14	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	混声コーラス	健康太極拳	サロンオハナ	
		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	粘土講座	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット	宝雀会	地中化推進係	卓球開放		ボイトレ「快音・美声」
15	水	午前(9時～12時)		桜クラブ	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/ヴィオレッテ	NS麻雀		カラオケレインボー		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			J・R・C		
16	木	午前(9時～12時)	筈A	麻雀開放	豊玉PC	卓球開放	豊美会	
		午後(13時～17時)	筋トレ/エアロ	麻雀開放	わくわく講座	あすなろ		
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放	脳トレ	カラオケ開放		ライフヴィラ豊玉
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		練馬会		
		午後(13時～17時)	ヨガ/	シルバーエクセレント	虹	白い花	なごみ	
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操		豊セン映画	卓球開放		
18	土	午前(9時～12時)	筈B		EEサークル	ファイブ	バステル琥珀	
		午後(13時～17時)	おひるふらん/竜の会	塚クラブ	/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		
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	秋の清掃活動	
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	映画会		カラオケ開放		
		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	麻雀開放	菁蒹会教室	卓球開放	和菓子教室	
		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	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	クラブ練馬	ちぎり貼り絵	健康太極拳	サロンオハナ	
		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	じゅげむ	カナリヤ
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット			卓球開放		じゅげむ
22	水	午前(9時～12時)	かるがも	クラブ豊玉	朗読の会	豊玉卓球	かたくりの会	
		午後(13時～17時)	/若竹会	練馬麻雀初心者クラブ	成年後見	花水木	男のカンタン料理教室	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		
23	木	午前(9時～12時)	筈A	麻雀開放	イスラエルダンス	卓球開放	もちもちの会	
		午後(13時～17時)	筋トレ/	麻雀開放	4Cサークル	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		
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	バステル紫苑	
		午後(13時～17時)	年金者/ほほえみ	チャレンジ春/秋	抒情歌愛唱歌	ひまわり		
		夜間(18時～21時半)				卓球開放		
25	土	午前(9時～12時)	筈B	麻雀開放	EEサークル	西寿会歌唱部	ルネ南豊玉	
		午後(13時～17時)	おひるふらん/若竹会	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		
26	日	午前(9時～12時)	ひばりエクササイズ	クラブ豊玉		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)				豊仙会		
27	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)	筋トレ開放/	大型講座		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		
28	火	午前(9時～12時)		桜クラブ	混声コーラス	蝶寿会②	サロンオハナ	
		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	相続セミナー	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット	宝雀会	快音・美声	卓球開放		
29	水	午前(9時～12時)		練馬麻雀初心者クラブ	ウクレレ	若草クラブ		
		午後(13時～17時)	ワイキキ/マハロ	シルバーエクセレント		絆	176会	
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		
30	木	午前(9時～12時)		麻雀開放		卓球開放		
		午後(13時～17時)	/フラダンス	麻雀開放	生け花教室	あすなろ	パワーアップブリッジ	
		夜間(18時～21時半)		麻雀開放	脳トレ	カラオケ開放		