

平成30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	日	午前(9時~12時)	元気体操⑦	抽選会		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			
2	月	午前(9時~12時)	すみれ会	麻雀開放		卓球開放	てまり		
		午後(13時~17時)	筋トレ開放/		和会	白い花	あやめ句会		
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操		牛若会	月曜会			
3	火	午前(9時~12時)	高齢者筋力向上トレーニング	はつらつ祭全体会		蝶寿会②	サロンオハナ	エーデルワイス	
		午後(13時~17時)	自彊術/若竹会	NS麻雀	豊中書道会	ヒバリの会			
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット			卓球開放			
4	水	午前(9時~12時)	CONMIGO	練馬麻雀初心者クラブ	ウクレレ	エーデルワイス	わかわかかむかむ 元気応援教室		
		午後(13時~17時)	ワイキキ/マハロ	宝雀会	ヴィオレッテ	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			
5	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)			4Cサークル	練馬会			
		夜間(18時~21時半)	さざんか		地中化推進	カラオケ開放			
6	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③			
		午後(13時~17時)	ヨガの会/ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	抒情歌愛唱会	ファイブ	豊玉マジック		
		夜間(18時~21時半)	骨盤体操⑦			卓球開放			
7	土	午前(9時~12時)	筍B	クラブ豊玉	EEサークル	花水木	パステル琥珀		
		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		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)							
8	日	午前(9時~12時)	健康長寿はつらつ祭(午前午後カラオケ開放中止)						
		午後(13時~17時)							
		夜間(18時~21時半)							
9	月	午前(9時~12時)	すみれ会	麻雀開放	菁漣教室	卓球開放	和菓子⑤		
		午後(13時~17時)	筋トレ開放/舞踊			絆	あんこの会		
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操		牛若会	月曜会			
10	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⑤	健康太極拳	サロンオハナ	サロンオハナ控室	
		午後(13時~17時)	自彊術/若竹会	健康麻雀	ニューブルースカイ	幸寿会	二花会	カナリヤ	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット		快音・美声	卓球開放			
11	水	午前(9時~12時)	かるがも	シルバーエクセレント	豊玉よみきかせの会	豊玉卓球	わかわかかむかむ 元気応援教室		
		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			
12	木	午前(9時~12時)	筍A	麻雀開放	カラオケ意見交換会	卓球開放	もちもち		
		午後(13時~17時)			4Cサークル	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			カラオケ開放			
13	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	チャレンジ春/秋	コーラス虹	若草クラブ	ほほえみサロン		
		夜間(18時~21時半)				卓球開放			
14	土	午前(9時~12時)	筍B	健康チェック (am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			
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放			カラオケ開放			
15	日	午前(9時~12時)	元気体操⑧	桜クラブ	松木サークル	カラオケ開放		城西大コン(仮)	
		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。						
16	月	午前(9時~12時)	クラブローズ	麻雀開放	菁漣教室	卓球開放			
		午後(13時~17時)	筋スタ事業/16:00~		和会	ヴィオレッテ	あやめ句会	ハンドニット	
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操			月曜会			
17	火	午前(9時~12時)	高齢者筋力向上トレーニング	練馬麻雀初心者クラブ	CONMIGO	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			
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット			卓球開放			
18	水	午前(9時~12時)	クイーンベリー	クラブ練馬	ウクレレ	エーデルワイス			
		午後(13時~17時)	ワイキキ/若竹会	NS麻雀	練馬区FUウォーキング	レインボー	176会		

		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			J・R・C		
19	木	午前(9時～12時)	筍A	麻雀開放	豊玉PC	卓球開放	豊美会	
		午後(13時～17時)	筋スタ事業/16:00～		わくわく講座	あすなる		
		夜間(18時～21時半)	さざんか			カラオケ開放		
20	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④	講座準備 6/25坪	
		午後(13時～17時)	ヨガの会/ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	コーラス虹	ヒバリの会		
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操⑧		豊セン映画	卓球開放		
21	土	午前(9時～12時)	筍B	桜クラブ	EEサークル	あすなる	いきいきクッキング	いきいきクッキング
		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			カラオケ開放		
22	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	松木サークル	
		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)				豊仙会		
23	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⑥	
		午後(13時～17時)	筋スタ事業/舞踊	麻雀開放		錦-楽協会		ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	こっこ体操		牛若会	月曜会		
24	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	桜クラブ	混声コーラス⑥	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	ニューブルースカイ		相続	カナリヤ
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット		快音・美声	卓球開放	じゅげむ	
25	水	午前(9時～12時)	かるがも	認知症サポーター養成講座		豊玉卓球	豊玉よみきかせの会	
		午後(13時～17時)	ワイキキ/	練馬麻雀初心者クラブ	練馬区FUウオーキング	花水木		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		
26	木	午前(9時～12時)	筍A	麻雀開放	ちぎり貼り絵	卓球開放	もちもち	
		午後(13時～17時)	筋スタ事業/16:00～		パワーアップブリッジ	歌なかま	4Cサークル	
		夜間(18時～21時半)	さざんか			カラオケ開放		
27	金	午前(9時～12時)		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	チャレンジ春/秋	抒情歌愛唱会	白い花		
		夜間(18時～21時半)				卓球開放		
28	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		/ABC	若草クラブ	豊玉マジック	サマーコンサート控え室
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			カラオケ開放		
29	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	塚クラブ	Mサークル	ダンス開放		
		夜間(18時～21時半)						
30	月	午前(9時～12時)	すみれ会	麻雀開放		卓球開放		
		午後(13時～17時)	筋スタ事業/若竹会			あじさい会		
		夜間(18時～21時半)				J・R・C		
31	火	午前(9時～12時)	健康太極拳	クラブ豊玉	CONMIGO	豊玉卓球	サロンオハナ	
		午後(13時～17時)	/3Bクラブ	宝雀会		とよひがし		
		夜間(18時～21時半)				卓球開放		

平成30年6月25日(月) はつらつセンター豊玉