

平成30年 3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	木	午前(9時~12時)	筍A	抽選会(am麻雀開放中止)		卓球開放		
		午後(13時~17時)	筋トレ/3B体操	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		カラオケ開放		
2	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		ファイブ		
		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	カラオケレインボー		
		夜間(18時~21時半)	骨盤体操			卓球開放		
3	土	午前(9時~12時)	筍B		EEサークル	あじさい会	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		
4	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)				J・R・C		
5	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	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	麻雀開放	牛若会	月曜会		
6	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		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	カナリヤ	
		夜間(18時~21時半)	スターバイオレット			卓球開放		
7	水	午前(9時~12時)	クイーンベリー	クラブ豊玉	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/マハロ	豊セン認知症講座		ひまわり	176会	ハンドニット
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放			青空会		
8	木	午前(9時~12時)	筍A	麻雀開放	豊玉パソコン	卓球開放	もちもちの会	
		午後(13時~17時)	筋トレ/3B体操	麻雀開放	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	麻雀開放		カラオケ開放		
9	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	歌なかま	ほほえみサロン	
		夜間(18時~21時半)				卓球開放		
10	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	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		
11	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	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	カラオケ開放		
		夜間(18時～21時半)				豊仙会		
12	月	午前(9時～12時)	すみれ会	麻雀開放	菁漣教室	卓球開放	和菓子教室	
		午後(13時～17時)	筋トレ/	麻雀開放	和会	絆	あんこの会	
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	麻雀開放	牛若会	月曜会		
13	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	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	二花会	カナリヤ
		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		
14	水	午前(9時～12時)	かるがも	クラブ練馬	朗読の会	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		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		
15	木	午前(9時～12時)	筍A	麻雀開放	豊玉パソコン	卓球開放	豊美会	
		午後(13時～17時)	筋トレ/3B体操	麻雀開放	抒情歌愛唱会	あすなろ	豊美会	
		夜間(18時～21時半)	さざんか	麻雀開放	ライブヴィラ豊玉管理組合	カラオケ開放		
16	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		花水木		
		午後(13時～17時)	ヨガ/ヴィオレッテ	シルバーエクセレント	コーラス虹	白い花	なごみ	
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操			卓球開放		
17	土	午前(9時～12時)	筍B	クラブ豊玉	EEサークル	とよひがし	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	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		
18	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		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。					
19	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	和菓子教室	
		午後(13時～17時)	筋トレ開放/	麻雀開放		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	J・R・C		
20	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	ラテン	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	
		夜間(18時～21時半)	スターバイオレット			卓球開放	じゅげむ	
21	水	午前(9時～12時)	クイーンベリー	練馬麻雀初心者クラブ	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			J・R・C		
22	木	午前(9時~12時)	蝶寿会②	麻雀開放		卓球開放	もちもちの会	
		午後(13時~17時)	/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	
		夜間(18時~21時半)	さざんか	麻雀開放		カラオケ開放		
23	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
		午後(13時~17時)	年金者/	チャレンジ春/秋	フラセラ	ヒバリの会	いきいき☆クッキング	いきいき☆クッキング
		夜間(18時~21時半)			豊セン映画	卓球開放		
24	土	午前(9時~12時)	筍B	麻雀開放	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	/ABC	千寿会	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		
25	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)				豊仙会		
26	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		錦一楽唄会	和会	ハンドニット
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操			月曜会		
27	火	午前(9時~12時)	高齢者筋力向上トレーニング	桜クラブ	ラテン	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		カナリヤ
		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		
28	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	練馬麻雀初心者クラブ	測定会	花水木	統括課(合同)	
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放			青空会		
29	木	午前(9時~12時)	筍A	麻雀開放		卓球開放		
		午後(13時~17時)	/3B体操	麻雀開放		絆		
		夜間(18時~21時半)		麻雀開放		カラオケ開放		
30	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		若草クラブ	パステル紫苑	
		午後(13時~17時)	/ほほえみ	測定会		練馬会		
		夜間(18時~21時半)				卓球開放		
31	土	午前(9時~12時)		麻雀開放		健康太極拳		
		午後(13時~17時)	おひるふらん/	麻雀開放		こだまクラブ		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放	麻雀開放		カラオケ開放		

平成30年3月1日(木) はつらつセンター豊玉