

# 平成30年 10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	月	午前(9時~12時)	すみれ会	抽選会(am:麻雀開放中止)		卓球開放	てまり	
		午後(13時~17時)	筋トレ開放/ウォーキング	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		
2	火	午前(9時~12時)	高齢者筋力向上トレーニング		CONMIGO	蝶寿会②	サロンオハナ	
		午後(13時~17時)	自彊術/若竹会	宝雀会	豊中書道会	ヒバリの会		
		夜間(18時~21時半)				卓球開放		
3	水	午前(9時~12時)	ゴールデンベリー	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/マハロ	クラブ練馬		歌なかま	176会	ハンドニット
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放			青空会		
4	木	午前(9時~12時)	筍A	麻雀開放	豊玉パソコン	卓球開放		
		午後(13時~17時)	/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		
5	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	抒情歌愛唱会	虹	とよキッチン	
		夜間(18時~21時半)	骨盤体操			卓球開放	とよキッチン	
6	土	午前(9時~12時)	筍B		EEサークル	白い花	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		
7	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)			豊玉仲町3丁目アパート自治会	J・R・C		
8	月	午前(9時~12時)	すみれ会	麻雀開放	菁蓮教室	卓球開放		
		午後(13時~17時)	筋トレ開放/ウォーキング	麻雀開放		絆		
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操	麻雀開放	牛若会	月曜会		
9	火	午前(9時~12時)	高齢者筋力向上トレーニング		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	若草クラブ	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		
10	水	午前(9時~12時)	かるがも	クラブ豊玉	よみきかせの会	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	ムッシュ・グルメ	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		

11	木	午前(9時~12時)	筍A	麻雀開放		卓球開放	もちもち	芽吹きの会
		午後(13時~17時)	/3B体操	麻雀開放	パワーアップブリッジ	あじさい会	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		
12	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	PJ勉強会	練馬会		
		夜間(18時~21時半)	骨盤体操		PJ勉強会	卓球開放		
13	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		
14	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			
		夜間(18時~21時半)				豊仙会		
15	月	午前(9時~12時)	クラブローズ	感謝祭準備 (麻雀開放中止)	菁蓮教室	卓球開放		
		午後(13時~17時)	マシン/	ボランティア感謝祭準備 (麻雀開放中止)		ヴァイオレット	ボランティア感謝祭準備	ボランティア感謝祭準備
		夜間(18時~21時半)	こつこつ体操			月曜会		
16	火	午前(9時~12時)	高齢者筋力向上トレーニング	ボランティア感謝祭		健康太極拳	ボランティア感謝祭	ボランティア感謝祭
		午後(13時~17時)	自彊術/3Bクラブ			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		
17	水	午前(9時~12時)	ゴールデンベリー	桜クラブ	ウクレレ	エーデルワイス	かたくりの会	
		午後(13時~17時)	/若竹会	NS麻雀	豊中書道会	レインボー	176会	
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放			J・R・C		
18	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)	マシン/3B体操	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		カラオケ開放		
19	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		豊玉卓球		
		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	ヒバリの会	とよキッチン	
		夜間(18時~21時半)	骨盤体操		豊セン映画	卓球開放	とよキッチン	
20	土	午前(9時~12時)	筍B	クラブ練馬	EEサークル	ファイブ		
		午後(13時~17時)	おひるふらん/竜の会	塚クラブ	英語講座/ABC	絆		
		夜間(18時~21時半)	筋トレ開放	塚クラブ		カラオケ開放		

21	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。					
22	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)	マシン/	宝雀会 (麻雀開放中止)	和会	錦一楽唄会	あんこの会	ハンドニット
		夜間(18時～21時半)	こつこつ体操	(麻雀開放中止)	牛若会	月曜会		
23	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	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	あすなる	相続セミナー	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		
24	水	午前(9時～12時)	ラテン	かるがも	よみきかせの会	豊玉卓球		
		午後(13時～17時)	/若竹会	練馬麻雀初心者クラブ		花水木		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		
25	木	午前(9時～12時)	筍A	麻雀開放		卓球開放	もちもち	
		午後(13時～17時)	マシン/3B体操	麻雀開放	生け花	歌なかま	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		
26	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	チャレンジ春/秋	抒情歌愛唱会	とよひがし	事例研	
		夜間(18時～21時半)	骨盤体操			卓球開放	事例研	
27	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	レインボー	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		
28	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	やさしい絵手紙準備	
		午後(13時～17時)	竹の会②/①	クラブ練馬	Mサークル		やさしい絵手紙	
		夜間(18時～21時半)				豊仙会		
29	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)	マシン/	麻雀開放		あじさい会	あやめ句会	
		夜間(18時～21時半)		麻雀開放		J・R・C		
30	火	午前(9時～12時)	高齢者筋力向上トレーニング	桜クラブ	CONMIGO	健康太極拳	サロンオハナ	
		午後(13時～17時)	/3Bクラブ	シルバーエクセレント	火曜会	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		
31	水	午前(9時～12時)	ラテン	練馬麻雀初心者クラブ		若草クラブ		
		午後(13時～17時)	ワイキキ/マハロ	大型講座(シャーロック・ホームズ)		ひまわり		
		夜間(18時～21時半)	筋トレ開放			青空会		