

1月

令和8年
(2026年)
センター事業カレンダー

・詳しい説明は右ページと表紙をご覧ください
・末尾に★印付きの事業は募集を締め切ったもので

日	月	火	水	木	金	土
12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1	2	3
休館	休館	休館	休館	休館	休館	休館
4	5	6	7	8	9	10
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 食のほっとサロン			にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 座ったままヨガ 10:00~	ぬり絵の会 10:00~ あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ カーレット体験 10:00~
11	12	13	14	15	16	17
休館	休館	季節の折り紙 10:00~ TVゲームで ボウリング 開放お試し会 10:00~ 成人の日 アンドロイド講座 13:00~ 四葉の会 13:30~	東京都 スマホ相談会 13:00~ ミニ映画会 10:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ フレイル予防講座 14:30~	丹田呼吸法 10:00~ PC個別相談 9:30~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ 麻雀開放タイム 9:05~ アミカコンサート 13:30~
18	19	20	21	22	23	24
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 花のお手入れ会 10:30~ 食のほっとサロン	スマホ 初心者教室 9:30~ 東京都スマホ 教室① 9:15~ 健康相談 13:30~		にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ あなたのお薬講座 10:15~	スマホ 初心者教室 9:30~ 東京都スマホ 教室② 9:15~ 健全体操 レクリエーション 13:30~ 初心者向け スマホ個別相談 13:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
25	26	27	28	29	30	31
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ カーレット体験 10:00~	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~ 東京都スマホ 教室③ 9:15~ カラオケ個人利用 9:00~ ぬり絵の会 14:00~ 筋トレマシン スタート事業 15:20~	絵手紙初心者 教室① 10:00~ 編み物の会 10:00~ アイフォン講座 13:00~ アイパッド講座 14:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 昭和歌謡を楽しもう ①9:45~ ②11:00~ 認知症講演会 (練馬区) 14:00~	パソコンの会 9:30~ 東京都スマホ 教室④ 9:15~ 筋トレマシン スタート事業 15:20~ 川柳の会 13:30~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~

● 開館時間

月～土・午前9時～午後5時
(日曜・祝日と年末年始は休館)

お問合せは……
はつらつセンター光が丘へ
☎ (03)5997-7717

将棋個人開放： 月・水・金
囲碁個人開放： 火・木・土
午前9時～12時/午後1時～5時
(※事業の状況により休み日あり)

バンバー開放：午後1時～4時50分