

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 成人の日 | 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~ 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 TVゲームで ボウリング 13:30~ | 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~ 健康体操 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~ 아이폰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)5997-7117

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)

バンパー開放：午後1時～4時50分