

4月

令和6年
(2024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す。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~	筋トレマシン スタート事業★		にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 座ったままヨガ 10:00~	練馬区スマホ教室① 10:00~ カラオケ個人利用① 9:00~ 筋トレマシン スタート事業★ あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~ ハープを使って 認知症対策 10:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
7	8	9	10	11	12	13
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~	季節の折り紙 「春のリース」 10:00~ 아이폰講座 13:00~ 筋トレマシン スタート事業★	マイフィットネス 10:00~ eスポーツ 13:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 血管年齢測定会 9:15~	練馬区スマホ教室② 10:00~ 筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
14	15	16	17	18	19	20
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ eスポーツ 13:30~	スマホ初心者教室 9:30~ 健康相談 13:30~ 筋トレマシン スタート事業★		にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	丹田呼吸法 10:00~ 川柳の会 13:30~ 筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
21	22	23	24	25	26	27
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ ・運営委員会	カラオケ個人利用② 9:00~ 手芸教室 13:30~ 筋トレマシン スタート事業★	絵手紙 初心者教室★ アンドロイド講座 13:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ *「ひかり」 5月号発行	スマホ初心者教室 9:30~ 健康体操 レクリエーション 13:30~ 筋トレマシン スタート事業★ 初心者向け 個別スマホ相談 13:00~各30分	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
28	29	30				
休館	休館 昭和の日	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~ 筋トレマシン スタート事業★	 			

- 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