

2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
1	2	3	4	5	6	7
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~  花のお手入れ会 13:30~  食のほっとサロン	麻雀開放タイム 9:05~  筋トレマシン スタート事業★	TVゲームで ボウリング 13:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  カラオケ 個人利用① 9:00~	ハープを使って 認知症対策 10:00~  カーレット体験 10:00~  あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~  筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
8	9	10	11	12	13	14
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~  ミニ栄養講座 14:00~	季節の折り紙 10:00~  아이폰講座 13:00~  四葉の会 13:30~  筋トレマシン スタート事業★	休館	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  昭和歌謡を 楽しもう 10:00~	書道の会 10:00~  筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~  ゴスペル コンサート 13:30~
15	16	17	18	19	20	21
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~  食のほっとサロン  ・運営委員会	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★	シニアのための 呼吸法 10:00~  東京都 スマホ相談会 13:00~  足腰しゃっきり トレーニング★ 14:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  カラオケ 個人利用② 9:00~  フレイル予防講座 14:30~	丹田呼吸法 10:00~  血管年齢測定会 9:15~  利用者懇談会 13:00~  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~  区民健康講座 14:00~  *にこにこ体操 3月分申込開始
22	23	24	25	26	27	28
休館	休館	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~  PC個別相談 9:30~ 10:30~ 11:30~ 各45分  筋トレマシン スタート事業★	絵手紙 初心者教室②★ 10:00~  編み物の会 10:00~  TVゲームで ボウリング開放 10:00~  アンドロイド講座 13:00~  足腰しゃっきり トレーニング★ 14:30~  *「ひかり」 3月号発行日	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  座ったままヨガ 10:00~	スマホ 初心者教室 9:30~  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~  筋トレマシン スタート事業★	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)

バンパー開放：午後1時～4時50分