

5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
休館				にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	休館	休館
5	6	7	8	9	10	11
休館	休館	西アフリカの文化を 楽しもう★ 10:00~ 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~ 座ったままヨガ 10:00~	練馬区スマホ教室① 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~
12	13	14	15	16	17	18
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~	季節の折り紙 「てんとう虫とリース」 10:00~ アンドロイド講座 13:00~ 筋トレマシン スタート事業★		にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ ズーム教室 13:00~ オンライン事業 14:30~	丹田呼吸法 10:00~ 練馬区スマホ教室② 10:00~ 川柳の会 13:30~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
19	20	21	22	23	24	25
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~ 手芸教室① 13:30~	絵手紙 初心者教室 10:00~ カラオケ個人利用 ① 9:00~ 아이폰講座 13:00~ アイパッド講座 14:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	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 個別スマホ相談 13:00~各30分	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ *「ひかり」 6月号発行
26	27	28	29	30	31	
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 骨コツ筋力UP 栄養講座 13:30~		ミニ映画会 10:00~ お薬の飲み方と 管理講座 13:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ カラオケ個人利用 ② 9:00~		

● 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