

9月

令和7年（2025
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～ 食のほっとサロン	手芸教室 10:00～ 筋トレマシンスタート 事業★	声活 10:00～ TVゲームでボウリング 4センター対抗戦 練習日★ 13:30～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～	シニアのための 呼吸法 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～ カーレット体験会 【当日自由参加】 10:00～
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 10:00～ アンドロイド講座 13:00～ 四葉の会 13:30～ 筋トレマシンスタート 事業★	ねりまち ウォーキング 9:30～ TVゲームで ボウリング 13:30～ 東京都 スマホ相談 13:00～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ 座ったままヨガ 10:00～ 陶芸初心者教室②★ 14:00～	筋トレマシンスタート 事業★	演芸大会 10:20～
14	15	16	17	18	19	20
休館	練馬JazzBand 倶楽部コンサート 11:00～ 落語会 14:00～ 4センター対抗 TVゲームでボウリング ★ 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★	ねりまち ウォーキング 9:30～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ 昭和歌謡を 楽しもう 10:00～ フレイル予防講座 14:30～	丹田呼吸法 10:00～ カラオケ個人利用 9:00～ 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～ カーレット体験会 【当日自由参加】 10:00～ 麻雀開放タイム 9:15～
21	22	23	24	25	26	27
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ *にこにこ体操 10月分申込開始日	休館	絵手紙初心者教室★ 10:00～ ねりまち ウォーキング 9:30～ 아이폰講座 13:00～ アイパッド講座 14:00～ 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～ *「ひかり」 10月号発行日	スマホ初心者教室 9:30～ パソコン個別相談 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～ ミニ映画会 10:00～
28	29	30	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			
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 骨コツ筋力アップ 栄養講座 14:00～ カラオケ個人利用 9:00～ 食のほっとサロン	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00～				



● 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