

10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
休館			ねりまち ウォーキング★ 9:30～ 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～ カーレット講習会 10:00～ カラオケ個人利用① 9:00～	ハーブを使って 認知症対策 10:00～ 四つ葉の会 折紙体験 ～児童館プレゼント作り～ 13:30～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ かるがも コンサート 14:00～
5	6	7	8	9	10	11
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 花のお手入れ 13:30～ 食のほっとサロン		足腰しゃっきり トレーニング★ 14:30～ カーレット体験会 10:00～ 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～		にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～
12	13	14	15	16	17	18
休館	休館	季節の折り紙 10:00～ 아이폰講座 13:00～ 認知症サポーター 養成講座&ニンプロ 14:00～ 四葉の会 13:30～	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～ 血管年齢測定会 9:15～ フレイル予防講座 (会場:ホテルカデンツァ) 13:30～	丹田呼吸法 10:00～ 川柳の会 13:30～	安心して 暮らすために 9:30～ あの歌この唄 ピアノ歌 14:00～
19	20	21	22	23	24	25
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 麻雀開放タイム 9:05～ TVゲームで ボウリング 13:30～ 食のほっとサロン	スマホ初心者教室 9:30～ 健康相談 13:30～ 骨コツ筋力アップ 栄養講座 14:00～ *東京都スマホ教室 申込開始	絵手紙初心者教室★ 10:00～ アンドロイド講座 13:00～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ 昭和歌謡を 楽しもう 10:00～ *にこにこ体操 11月分申込開始日	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～ 区民健康講座 14:00～ カーレット体験会 10:00～ *「ひかり」 11月号発行日
26	27	28	29	30	31	
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ ・運営委員会	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00～		カラオケ個人利用② 9:00～ にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ 健康カラオケ 14:00～	パソコン個別相談 9:30～ 各45分	

- 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 ヘ
☎ (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

