

12月

令和7年 (2025)

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
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 食のぼっとサロン		足腰しゃっきりトレーニング★	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ カラオケ個人利用 9:00~	腰痛・膝痛 予防体操 13:30~	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~ カーレット体験会 10:00~ 筆文字ラメアート 13:30~	季節の折り紙 10:00~ カラオケ個人利用 9:00~ アイフォン講座 13:00~ 四葉の会 13:30~	シニアのための 呼吸法 10:00~ 足腰しゃっきり トレーニング★ 手芸教室 「羽子板」 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~	ハーブを使って 認知症対策 10:00~ あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ 南米アンデスの 音楽 13:30~
14	15	16	17	18	19	20
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 書道の会 10:00~ 麻雀開放タイム 9:05~ お花のお手入れ会 10:30~ TVゲームで ボウリング 13:30~ ミニ栄養講座 14:00~ 食のぼっとサロン	スマホ初心者 教室 9:30~ 健康相談 13:30~	手芸教室 「正月飾り」 13:30~	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~ 血管年齢測定会 9:15~ 川柳の会 13:30~	休館 害虫駆除
21	22	23	24	25	26	27
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ ・運営委員会 *「ひかり」 1月号発行日 *東京都スマホ教室 申込開始 *にこにこ体操 1月分申込開始	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~ ボッチャ体験 10:00~	絵手紙初心者教室★ 10:00~ TVゲームで ボウリング開放お試し会 10:00~ 編み物の会 10:00~ アンドロイド講座 13:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ カーレット体験会 10:00~	スマホ初心者教室 9:30~ パソコン個別相談 9:30~各45分 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~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
28	29	30	31			
休館	休館	休館	休館			



- 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