

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～ 食のほっとサロン		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～ 食のほっとサロン	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