

3月

令和8年
(2026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

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 花のお手入れ会 13:30～ 食のほっとサロン	筋トレマシン スタート事業★	TVゲームで ボウリング開放 10:00～ 足腰しゃっきり トレーニング★	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ ジョーダンハワイ アンスコンサート 13:30～	声活 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～ かるがも コンサート 14:00～
8	9	10	11	12	13	14
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ ミニ栄養講座 14:00～	季節の折り紙 10:00～ アンドロイド 講座 13:00～ 四葉の会 13:30～	東京都スマホ相談 13:00～ 足腰しゃっきり トレーニング★	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ 座ったままヨガ 10:00～ なごちゃんと音楽 を楽しもう 14:00～		にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～
15	16	17	18	19	20	21
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 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～	書道の会 10:00～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ フレイル予防講座 14:30～ カーレット体験会 10:00～	休館 春分の日	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ 麻雀開放タイム 9:05 区民健康講座 14:00～
22	23	24	25	26	27	28
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ ミニ映画会 10:00～ 花のお手入れ会 13:30～ *にこにこ体操 4月分申込開始	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00～ カラオケ個人利用 ① 9:00～ パソコン個別相談 9:30～	絵手紙 初心者教室③★ 10:00～ 編み物の会 10:00～ アイフォン講座 13:00～ アイパッド講座 14:00～ *「ひかり」 4月号発行日	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ 昭和歌謡を 楽しもう ①9:45～ ②11:00～	スマホ 初心者教室 9:30～ 丹田呼吸法 10:00～ 健康体操 レクリエーション 13:30～ 川柳の会 13:30～ 初心者向け スマホ個別相談 13:00～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ 季節のメッセージ カード 10:00～
29	30	31	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			
	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ カラオケ個人利用 ② 9:00～ 食のほっとサロン					

● 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