

4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
休館			シルバー人材 スマホ相談会 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～	ハープを使って 認知症対策 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～
5	6	7	8	9	10	11
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 花のお手入れ会 13:30～ 食のほっとサロン		スマホ 初心者教室 9:30～★ ねりまち ウォーキング★ 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～		にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～
12	13	14	15	16	17	18
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ TVゲームで ボウリング開放 10:00～ TVゲームで ボウリング 13:30～	季節の折り紙 10:00～ iPhone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★ 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 ① 9:00～ 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～ 筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ ユニバーサルスポー ツを楽しもう 13:30～
19	20	21	22	23	24	25
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 食のほっとサロン	スマホ 初心者教室 9:30～ カラオケ個人利用 ② 9:00～ 健康相談 13:30～ 筋トレマシン スタート事業★	絵手紙 初心者教室① 10:00～ ねりまち ウォーキング★ 編み物の会 10:00～ アンドロイド講座 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～ TVゲームで ボウリング試合形式 13:30～ *にこにこ体操 5月分申込開始	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 スマホ個別相談 13:00～ 筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ *「ひかり」 5月号発行日
26	27	28	29	30		
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ カーレット体験 10:00～ ・運営委員会	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00～ 麻雀開放タイム 9:05～ 筋トレマシン スタート事業★	休館	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ 昭和歌謡を 楽しもう ①9:45～ ②11:00～		

● 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)

お問合せは……

はつらつセンター光が丘へ
☎(03)5997-7117

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