

# 7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す

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
休館			シニアのための呼吸法 10:00~ シルバー人材スマホ相談会 10:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~		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~ 噛むことの重要性 10:15~ ・運営委員会 食のほっとサロン		スマホ初心者教室 9:30~(区報)  トランプの会 9:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  座ったままヨガ ①9:45~ ②11:00~	あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~  ぬり絵の会 10:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~  カーレット体験 10:00~
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 10:00~  トランプの会 9:30~  ミニ栄養講座 14:00~	季節の折り紙① 10:00~  アンドロイド講座 13:00~  四葉の会 13:30~	カラオケ個人利用① 9:00~  書道の会 10:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  昭和歌謡を楽しもう 10:00~	丹田呼吸法 10:00~  川柳の会 13:30~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~  レクリエーション スポーツまつり ①10:00~ ②13:30~
19	20	21	22	23	24	25
休館	休館 海の日	スマホ初心者教室① 9:30~ パソコン個別相談 9:30~  健康相談 13:30~	絵手紙初心者教室① 10:00~  編み物の会 10:00~  아이폰講座 13:00~  アイパッド講座 14:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  トランプの会 9:30~  手芸教室②★ 13:30~  TVゲームでボウリング(試合形式) 10:00~	スマホ初心者教室② 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~(区チャラシ)	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~  カラオケ個人利用② 9:00~  *にこにこ体操 8月分申込開始  *「ひかり」 8月号発行日
26	27	28	29	30	31	
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~	西アフリカ文化を楽しもう 10:00~  季節の折り紙② 10:00~	麻雀開放タイム 9:05~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  カラオケ個人利用③ 9:00~  ミニ映画会 10:00~	声活 10:00~  男性のための声活 11:30~	

※「7月分 早めの申込み開始事業」については、4面をご覧ください。

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