

10 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 ・『11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						
日	月	火	水	木	金	土
休館	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) パンパー開放：午後1時～4時50分 お問合せは…… はつらつセンター光が丘へ ☎(03)5997-7717			1	2	3
				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～ スマホ相談 スペシャル 9:15～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ かるがもコンサート 14:00～ 季節の メッセージカード 10:00～
4	5	6	7	8	9	10
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ TVゲームで ボウリング① 13:30～ 花のお手入れ会 13:30～ 食のほっとサロン		シルバー人材 スマホ相談会 10:00～ 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 ①9:45～ ②11:00～	血管年齢測定会 9:15～ 座ったままヨガ ①9:45～ ②11:00～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ カーレット体験 10:00～
11	12	13	14	15	16	17
休館	休館	季節の折り紙① 10:00～ 아이폰講座 13:00～ 四葉の会 13:30～	スマホ初心者教室 9:30～ 東京都スマホ相談 13:00～ 血管年齢測定会 9:15～ 足腰しゃっきり トレーニング★	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ TVゲームで ボウリング② 13:30～ 陶芸初心者教室★ トランプの会 9:30～ カラオケ開放① 9:00～	丹田呼吸法 10:00～ 川柳の会 13:30～ 秋祭り 13:30～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ 秋祭り 13:30～
18	19	20	21	22	23	24
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ パソコン個別相談 9:30～ 花咲かせ隊 話し合い 13:30～ 食のほっとサロン	東京都スマホ教室 連続講座1回目 9:15～ スマホ 初心者教室① 9:30～ 健康相談 13:30～	シニアのための 呼吸法 10:00～ 書道の会 10:00～ 足腰しゃっきり トレーニング★ カラオケ開放② 9:00～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ 昭和歌謡を 楽しもう 10:00～ トランプの会 9:30～	東京都スマホ教室 連続講座2回目 9:15～ スマホ 初心者教室② 9:30～ 初心者向け スマホ個別相談 13:00～(区チャ シ) 健康体操 レクリエーション 13:30～	安心と笑顔フェス 9:30～ *「ひかり」 11月号発行日 *にこにこ体操 11月分申込開始
25	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～ 麻雀開放タイム 9:05～ 運営委員会 13:30～	東京都スマホ教室 連続講座3回目 9:15～ 季節の折り紙② 10:00～ 西アフリカ文化を 楽しもう 10:00～ 児童館ハロウィン	絵手紙初心者教室★ 10:00～ 編み物の会 10:00～ アンドロイド講座 13:00～ 児童館ハロウィン カラオケ開放③ 9:00～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ トランプの会 9:30～ カーレット講習会 13:30～	東京都スマホ教室 連続講座4回目 9:15～ フレイル予防講座 13:30～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～

申込み方法	事業名	実施日	時間	場所	申込日 (発表日)
				定員	
直接会場	健康相談	20日(火)	午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室2	当日 受付
	カーレット体験	10日(土)	午前10時～11時30分	機能回復訓練室1	
	東京都スマホ相談	14日(水)	午後1時～4時	集会室	
	TVゲームでボウリング開放 お試し会	26日(月)	午前10時～11時30分	機能回復訓練室1	
	スマホ相談スペシャル	2日(金)	午前9時15分 ～11時45分 ※1人30分以内	機能回復訓練室2 先着5名程度	
	川柳の会 題 「前掛け(おいしいことかな おいしいことかな)」 ※用紙のない方は事務局まで。16日に提出します	16日(金)	午後1時30分～3時30分	講習室 14名	
申込書のみ	にこにこ体操10月 ※体操前に血圧測定	月曜 ①② 木曜 ③④ 土曜 ⑤⑥ ※コース制	①③⑤ 午前9時30分～10時 ②④⑥ 午前11時～11時30分	機能回復訓練室2 各35名	9/24～
	あの歌この唄ピアノ歌	2日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 121名	9/30～
抽選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	8日(木)	①午前9時45分～10時45分 ②午前11時～12時	講習室・音楽室 30名	抽選 申込期間 9/25～ 9/30 抽選 発表日 10/3
	健康体操レクリエーション ※上履き・水分・汗拭きタオル持参	23日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	
	昭和歌謡を楽しもう	22日(木)	午前10時～11時15分	機能回復訓練室1 50名	
	季節の折り紙「秋のモチーフ」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	13日(火) 27日(火)	午前10時～11時30分	①講習室・音楽室 20名 ②集会室 18名	
	TVゲームでボウリング ※飲み物・汗拭きタオル持参	①5日(月) ②15日(木)	①午後1時30分～3時 ②午後1時30分～3時	①②機能回復訓練室1 各12名	
	申込み開始日 9/25・9/26・10/1～午前9時～直接事務局申込 ※電話申込は()内の人数分で申込み開始日の午後1時から受付、翌日からは9時受付				
先着順	ハープを使って認知症対策 「香りのキーホルダー」 ※材料費600円、筆記用具	2日(金)	午前10時～11時30分	講習室 8名(4名)	9/25 ～9/30
	かるがもコンサート	3日(土)	午後2時～3時	5階 音楽室 16名(6名)	9/26～
	季節のメッセージカード作り 「秋の花籠」 ※持ち物：のり・はさみ	3日(土)	午前10時～11時30分	講習室 8名(4名)	9/26～
	シルバー人材スマホ相談会	7日(水)	①午前10時～ 各25分 ②午前10時30分～ ③午前11時～ ④午前11時30分～	和室 各2名	9/25～
	フレイル予防【特別講座】 ※光が丘でココネリ会場の配信をみながら ご参加の方のお申込みです ※持ち物：長タオル、水分、動きやすい服装	30日(金)	午後1時30分～3時00分	機能回復訓練室1 15名(10名) +アイパッド2名	10/1～
10/1 午前9時～直接事務局申込み ※電話申込は()内の人数分で10/1の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
先着	カラオケ個人利用	①15日(木) ②21日(水) ③28日(水)	午前9時～11時30分	集会室 各10名(5名)	10/1～
	東京都スマホ教室(全4回)	①20日(火) ②23日(金) ③27日(火) ④30日(金)	午前9時15分～12時15分	機能回復訓練室2 (10/30のみ音楽室) 7名(3名)	
	丹田呼吸法	16日(金)	午前10時～11時	機能回復訓練室2 20名(10名)	
	아이폰講座 ～SNS・YouTube～	13日(火)	午後1時～2時	講習室 5名(3名)	
	血管年齢測定会	①9日(金) ②14日(水)	①午後1時15分～3時 ②午前9時15分～11時	集会室 18名(8名)	
	トランプの会 ～大富豪を楽しみましょう～	15日(木) 22日(木) 29日(木)	午前9時30分～11時30分	講習室 10名(5名)	
10/10午前9時～直接事務局申込み ※電話申込は()内の人数分で10/10の午後1時から受付、翌日からは9時受付					
先着	麻雀開放タイム	26日(月)	午前9時05分 ～11時45分	音楽室 10名(6名)	10/10 ～
	シニアのための呼吸法	21日(水)	午前10時～11時	機能回復訓練室2 20名(10名)	
	西アフリカ文化を楽しもう	27日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(6名)	
	アンドロイド講座 ～待受け画面をかえてみよう・写真の保存～	28日(水)	午後1時～2時	講習室 5名(3名)	
	カーレット講習会	29日(木)	午後1時30分～3時	機能回復訓練室1 15名(5名)	
	スマホ初心者教室 ※どちらか1回 ※スマホを持っている方対象	①20日(火) ②23日(金)	午前9時30分 ～11時30分	①音楽室 ②講習室 各5名(3名)	
	パソコン個別相談	19日(月)	①午前9時30分～ 各45分 ②午前10時30分～ ③午前11時30分～ 自主トレ9:30～/11:00	音楽室 ①②③各2名 自主トレ各1名	