

11

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
- ・『12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
1	2	3	4	5	6	7
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 食のほっとサロン	休館 文化の日	ねりまち ウォーキング★ シルバー人材 スマホ相談会 10:00～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ カーレット体験 10:00～ トランプの会 9:30～ 練馬区薬剤師 講座 14:00～	カラオケ個人利用 ① 9:00～ あの歌この唄 ピアノ歌 14:00～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ ミニ映画会 10:00～
8	9	10	11	12	13	14
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ TVゲームで ボウリング 10:00～ 花のお手入れ会 13:30～雨天延期	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～	ねりまち ウォーキング★ スマホ初心者教室 9:30～ 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 ①9:45～ ②11:00～ 陶芸初心者教室③★	季節の折り紙② 10:00～ はじめの一步 スマホ個別相談 9:15～ TVゲームで ボウリング 三原台敬老館対抗 13:30～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ 麻雀開放タイム 9:05～ 認知症、備えて、 知って、楽しんで 13:30～
15	16	17	18	19	20	21
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 笑顔と元気 江原先生の体操 13:30～ 食のほっとサロン	スマホ 初心者教室① 9:30～ 健康相談 13:30～	ねりまち ウォーキング★ 声活 10:00～ 男性のための話し方 11:15～ 書道の会 10:00～ ウクレレと楽器の会 13:00～ 練馬区の終活 登録事業 終身サポート事業 14:00～	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～ フレイル予防講座 14:30～	丹田呼吸法 10:00～ 川柳の会 13:30～ 認知症サポーター 養成講座 & ニンプロ体験 14:00～	認知症にやさしい 地域づくり にこにこ体操体験 9:30～ ユニバーサル スポーツ体験会 10:00～ 区民健康講座 14:00～
22	23	24	25	26	27	28
休館	休館 勤労感謝の日	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00～ カラオケ個人利用② 9:00～ ヘルマンハーブ 演奏を聴き体験 13:30～	絵手紙初心者教室 10:00～ 編み物の会 10:00～ 아이폰講座 13:00～ アイパッド講座 14:00～ *「ひかり」 12月号発行日	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ トランプの会 9:30～ パソコン個別相談 9:30～各回45分 *にこにこ体操 12月分申込開始	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 個別スマホ相談 13:00～ 作品展 9:15～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ カラオケ個人利用③ 9:00～ 作品展 9:15～
29	30	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				
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 骨コツ筋力アップ 栄養講座 14:00～ 花の植え替え 13:30～雨天延期 食のほっとサロン	お問合せは…… はつらつセンター光が丘へ ☎(03)5997-7717				