

令和7年10月号

はつらつセンター関

	月	火	水	木	金	土
※元気アップ体操時間変更のお知らせ 9月より元気アップ体操の開始時間が変更になりました。ご参加の際は、お間違えのないようにお気を付けください。 変更後の時間⇒ 10時～11時			1	2	3	4
			団体抽選会 10:00～ 筋トレ開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～		元気アップ体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ ゲームdeボウリング 14:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放9:00～ カラオケ開放 9:00～ ボタニカルアート① 10:00～ カラオケ開放 13:00～ 卓球開放 13:00～
5	6	7	8	9	10	11
休 館	血管年齢測定会 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 楽・楽ポッチャ 14:00～	元気アップ体操 10:00～ 東京都スマホ教室① 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ 水彩色鉛筆 10:00～ V I D E O 体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～		健康いきいき体操 10:00～ お口とカラダの体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ はつらつ健康 マージャン9:15～ ボタニカルアート② 10:00～ Twinkling Winds Tokyo 「秋のコンサート」 14:00～
12	13	14	15	16	17	18
休 館	スポーツの日 休館	はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 折り紙教室 10:00～ 東京都スマホ教室② 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ カラオケ開放 9:00～ 手工芸教室 10:00～ カラオケ開放 13:00～ 卓球開放 13:00～
19	20	21	22	23	24	25
休 館	11月事業申込 開始	いきいき栄養講座 10:00～ はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 東京都スマホ教室③ 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ V I D E O 体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	懐かしの小さな映画会 10:00～ スマホ初心者相談会 14:00～	11月事業申込 締切 健康いきいき体操 10:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～
26	27	28	29	30	31	
休 館	スマホ教室 10:00～ 卓球開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～	11月事業抽選 結果発表 はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 東京都スマホ教室④ 13:00～ カラオケ開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	筋トレ開放 9:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～		はつらつ体操 ①10:00～ ②11:00～ 囲碁・将棋開放 13:00～ 筋トレ開放 15:00～	

はつらつセンター関