

2月

令和7年
(2025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
休館						にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
2	3	4	5	6	7	8
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 食のほっとサロン	筋トレマシン スタート事業★	シニアのための 呼吸法★ 10:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	ハーブを使って 認知症対策 10:00~ カラオケ個人利用① 9:00~ 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~
9	10	11	12	13	14	15
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ ミニ栄養講座 14:00~	休館 建国記念の日	TVゲームで ボウリング 13:30~ ・利用者懇談会 10:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 座ったままヨガ 10:00~	筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ レクリエーション ポッチャ・輪投げ体験 10:00~ 落語会 14:00~
16	17	18	19	20	21	22
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 食のほっとサロン TVゲームで ボウリング 13:30~ ・運営委員会 13:30~	スマホ初心者教室 9:30~ 季節の折り紙 10:00~ 아이폰講座 13:00~ 健康相談 13:30~ 筋トレマシン スタート事業★	押絵教室 「まり」 13:30~ 東京都スマホ相談 13:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ オンライン講座 14:30~ *にこにこ体操 3月分申込開始日	丹田呼吸法 10:00~ 川柳の会 13:30~ カラオケ個人利用② 9:00~ 筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ 区民健康講座 14:00~
23	24	25	26	27	28	
休館	休館 振替休日	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~ 筋トレマシン スタート事業★ *「ひかり」 3月号発行日	絵手紙 初心者教室① 10:00~ 血管年齢測定会 9:15~ アンドロイド講座 13:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 陶芸初心者 教室③★ 14:00~	スマホ初心者教室 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 筋トレマシン スタート事業★	

● 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館)

お問合せは……
はつらつセンター光が丘 へ
☎ (03) 5997-7717