

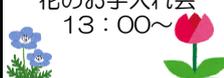
5月

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	2	3
休館				にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	筋トレマシン スタート事業★	休館
4	5	6	7	8	9	10
休館	休館	休館	足腰しゃっきり トレーニング★ 14:30~	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~
11	12	13	14	15	16	17
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 花のお手入れ会 13:00~ 	季節の折り紙 10:00~ アンドロイド講 座 13:00~ 筋トレマシン スタート事業★ 四葉の会 13:30~	TVゲームで ボウリング 13:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ オンライン講座 14:30~	丹田呼吸法 10:00~ カラオケ個人利用① 9:00~ 川柳の会 13:30~ 筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ ポッチャ カーレット体験 10:00~ あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~
18	19	20	21	22	23	24
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~	スマホ 初心者教室 9:30~ 健康相談 13:30~	シニアのための 呼吸法 10:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ *にこにこ体操 5月分申込開始日	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 13:00~各30分	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ 麻雀開放タイム 9:15~ *「ひかり」 6月号発行日
25	26	27	28	29	30	31
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~	絵手紙 初心者教室 10:00~ カラオケ個人利用② 9:00~ 아이폰講座 13:00~ アイパッド講座 14:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	ミニ映画会 10:00~ パソコン個別相談 ①10:00~ ②11:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~

お問合せは……

はつらつセンター光が丘へ
☎(03)5997-7717

● 開館時間

月~土・午前9時~午後5時

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)