

7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		1	2	3	4	5
休館		ぬり絵の会 10:00～		にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～	声活 10:00～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～
6	7	8	9	10	11	12
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 食のほっとサロン	季節の折り紙 10:00～ アンドロイド講座 13:00～ 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～ 座ったままヨガ 10:00～	あの歌この唄 ピアノ歌 14:00～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ 熱中症予防講座 10:10～ 竹笛とオカリナ コンサート 13:30～
13	14	15	16	17	18	19
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～	スマホ 初心者教室 9:30～ 手芸教室 「三角折の子ねこ」 13:30～ 健康相談 13:30～	TVゲームで ボウリング 13:30～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～	丹田呼吸法 10:00～ 川柳の会 13:30～	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～
20	21	22	23	24	25	26
休館	休館 海の日	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00～	絵手紙 初心者教室★ 10:00～ 아이폰講座 13:00～ アイパッド講座 14:00～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ 麻雀開放タイム 9:15～ *にこにこ体操 8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 *「ひかり」 8月号発行日	にこにこ体操 ⑤9:30～ ⑥11:00～ 季節のメッセージ カードづくり 10:00～
27	28	29	30	31		
休館	にこにこ体操 ①9:30～ ②11:00～ 高齢者 セーフティ教室 13:30～	パソコン個別相談 9:30～各45分	ミニ映画会 10:00～	にこにこ体操 ③9:30～ ④11:00～ 昭和歌謡を楽しもう 14:00～		

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

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
(日曜・祝日と年末年始は休館)