

# 8月

令和6年  
(2024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~	ハーブを使って 認知症対策 10:00~  あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
4	5	6	7	8	9	10
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~			にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  座ったままヨガ 10:00~		にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
11	12	13	14	15	16	17
休館 山の日	休館 振替休日	季節の折り紙 「ひまわりのリース」 10:00~  iPhone講座 「YouTube動画」 13:00~	eスポーツ(午前) 10:00~  eスポーツ(午後) 13:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  カラオケ個人利用 ① 9:00~  オンライン講座 14:30~	丹田呼吸法 10:00~  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~  竹笛とオカリナ コンサート 13:30~
18	19	20	21	22	23	24
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~  手芸教室「舟」 13:30~	スマホ初心者教室 9:30~  健康相談 13:30~  筋トレマシンスタート 事業	東京都スマホ体験 13:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	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 スマホ相談会 13:00~  筋トレマシンスタート 事業	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~     *「ひかり」 9月号発行
25	26	27	28	29	30	31
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~  認知症サポーター養成講座 &ニンプロ 14:00~	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	絵手紙 初心者教室① 10:00~  アンドロイド講座 「地図」 13:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	血管年齢測定会 9:15~  筋トレマシンスタート 事業	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~  カラオケ個人利用 ② 9:00~

- 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)

お問い合わせは……  
はつらつセンター光が丘へ  
☎(03)5997-7717