

# 10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	4	5
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~
6	7	8	9	10	11	12
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~	季節の折り紙① 「クリスマスリース」 10:00~  아이폰講座 13:00~	TVゲームで ボーリング (旧eスポーツ) 13:30~	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~  血管年齢測定会 9:15~
13	14	15	16	17	18	19
休館	休館	スマホ初心者教室 9:30~  手芸ボランティア 練習日  健康相談 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~  練馬区スマホ教室 ①  川柳の会 13:30~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~  運動会 13:30~
20	21	22	23	24	25	26
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~  ミニ栄養講座 14:00~  TVゲームで ボーリング (旧eスポーツ) 13:30~	健康カラオケ 10:30~	絵手紙初心者教室 ③★ 10:00~  アンドロイド講座 13:00~  カラオケ個人利用 ① 9:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	スマホ初心者教室 9:30~  練馬区スマホ教室 ②  健康体操 レクリエーション 13:30~  *「ひかり」 11月号発行	健康長寿 はつらつまつり 10:00~
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~  初心者向け個別 スマホ相談 13:00~	楽しく レクリエーション 10:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  シニアパソコン 個別相談 ①10:00~ ②11:00~  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)

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