

12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	6	7
	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 食のほっとサロン			にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	ハーブを使って 認知症対策 10:00~ 練馬区スマホ教室 ① あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
8	9	10	11	12	13	14
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ パソコン (ipad)で 年賀状を作ってみよ う 10:00~ 手芸教室 「羽子板」 13:30~	季節の折り紙 「お正月」 10:00~ 아이폰講座 13:00~	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~	練馬区スマホ教室 ②	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ クリスマスカード 作り 10:00~ サウンドヒー ル ゴスペルコンサート 13:30~
15	16	17	18	19	20	21
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ TVゲームで ボウリング 13:30~ 食のほっとサロン	スマホ初心者教室 9:30~ 健康相談 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~	休館 害虫駆除
22	23	24	25	26	27	28
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ ・運営委員会	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~ 血管年齢測定会 9:15~	絵手紙 初心者教室★ カラオケ個人利用② 9:00~ アンドロイド講座 13:00~ *「ひかり」 1月号発行日	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 陶芸初心者 教室 14:00~ 健康カラオケ 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	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
29	30	31				
休館	休館	休館				

● 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