

4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	4	5
休館		筋トレマシン スタート事業★		にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	ハーブを使って 認知症対策 10:00~ 筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ あの歌この唄 ピアノ歌 ①14:00~ ②15:00~ 5階音楽室
6	7	8	9	10	11	12
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	季節の折り紙 10:00~ 아이폰講座 13:00~ 筋トレマシン スタート事業★	ねりまち ウォーキング★ 9:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 座ったままヨガ 10:00~	声活 10:00~ 筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
13	14	15	16	17	18	19
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~	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★	ねりまち ウォーキング★ 9:30~ 絵手紙初心者 教室★ 10:00~ 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~ 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~
20	21	22	23	24	25	26
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~	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★	ねりまち ウォーキング★ 9:30~ アンドロイド 講座 13:00~ 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~ 足の健康講座 10:00~ *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~ 筋トレマシン スタート事業★ *「ひかり」 5月号発行日	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
27	28	29	30	 <p>● 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)</p>		
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 麻雀開放タイム 9:15~ カラオケ個人利用② 9:00~ ・運営委員会	休館 昭和の日	ねりまち ウォーキング★ 9:30~ 血管年齢測定会 9:15~ 地域活動 フォローアップ 足腰しゃっきり トレーニング★ 14:30~			

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

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)