

6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	6	7
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 食のほっとサロン		ねりまち ウォーキング★ 9:30~ 手芸教室「舟」① 13:30~	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~	休館 害虫駆除
8	9	10	11	12	13	14
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~	季節の折り紙 10:00~ iPhone講座 13:00~ 四葉の会 13:30~	ねりまち ウォーキング★ 9:30~ TVゲームで ボウリング 13:30~ 東京都スマホ相談 13:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 座ったままヨガ 10:00~ 健康カラオケ 14:00~	手芸教室「舟」② 13:30~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ サークル紹介 イベント 10:00~ ミニ演芸大会 13:15~
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~ 東京都スマホ教室 ① 9:15~ 健康相談 13:30~ 行政書士講座 14:00~	ねりまち ウォーキング★ 9:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ フレイル予防講座 14:30~	丹田呼吸法 10:00~ 東京都スマホ教室 ② 9:15~ 川柳の会 13:30~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
22	23	24	25	26	27	28
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 花のお手入れ会 10:30~ ・運営委員会 13:30~	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~ カラオケ個人利用 ① 9:00~ 東京都スマホ教室 ③ 9:15~	絵手紙 初心者教室 10:00~ 血管年齢測定会 9:15~ 麻雀開放タイム 9:15~ アンドロイド講座 13:00~ *「ひかり」 7月号発行日	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ *にこにこ体操 7月分申込開始日	スマホ初心者教室 9:30~ 東京都スマホ教室 ④ 9:15~ 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	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ 口腔ケアの 重要性について 10:05~
29	30	<p style="text-align: center;">お問い合わせは…… はつらつセンター光が丘へ ☎(03)5997-7717</p> <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~ カラオケ個人利用 ② 9:00~ ミニ栄養講座 14:00~ カラオケで合唱 14:00~ 食のほっとサロン					

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)

