

# 5月

令和8年  
(2026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
休館					筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
3	4	5	6	7	8	9
休館	休館	休館	休館	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  シルバー人材 スマホ相談会 10:00~	あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~  筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~  カーレット体験 13:30~  TVゲームでボウリン グ開放 13:30~
10	11	12	13	14	15	16
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~	季節の折り紙① 10:00~  アンドロイド講座 13:00~  四葉の会 13:30~  筋トレマシン スタート事業★	ねりまち ウォーキング★  スマホ初心者 教室(区報) 9:30~★  手芸教室 13:30~  書道の会 10:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  座ったままヨガ 10:00~  TVゲームで ボウリング① 13:30~	丹田呼吸法 10:00~  川柳の会 13:30~  カラオケ個人利用 ① 9:00~  筋トレマシン スタート事業★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~  ラダーゲッター体験 10:00~  盆踊りを楽しもう 13:30~
17	18	19	20	21	22	23
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~  PC個別相談 9:30~  花のお手入れ会 13:30~  食のほっとサロン	スマホ 初心者教室① 9:30~  東京都スマホ教室① 9:15~  健康相談 13:30~	TVゲームで ボウリング② 13:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~  昭和歌謡を 楽しもう 10:00~  フレイル予防講座 14:30~	東京都スマホ教室② 9:15~  スマホ 初心者教室② 9:30~  初心者向け スマホ個別相談 13:00~(区チラジ)  健康体操 レクリエーション 13:30~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~  ミニ映画会 10:00~  カーレット体験 13:30~  *にこにこ体操 6月分申込開始
24/31	25	26	27	28	29	30
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~  ミニ栄養講座 14:00~  *「ひかり」 6月号発行日	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~  東京都スマホ教室③ 9:15~  季節の折り紙② 10:00~	絵手紙 初心者教室① 10:00~  編み物の会 10:00~  아이폰講座 13:00~  アイパッド講座 14:00~  東京都スマホ相談 13:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~	声活 10:00~  カラオケ個人利用 ② 9:00~  東京都スマホ教室④ 9:15~  TVゲームで ボウリング開放 13:30~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~  麻雀開放タイム 9:05~

※「6月分 早めの申込み開始事業」については、4面をご覧ください。

お問合せは……  
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)  
バンパー開放：午後1時～4時50分