

6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 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 休館 | にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 食のほっとサロン | | シニアのための 呼吸法 10:00~ シルバー人材 スマホ相談会 10:00~ TVゲームで ボウリング開放 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 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休館 | にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ TVゲームで ボウリング① 13:30~ 花咲かせ隊・ 花のお手入れ会 10:30~雨天延期 | 季節の折り紙① 10:00~ 아이폰講座 13:00~ 四葉の会 13:30~ | ねりまち ウォーキング★ 東京都スマホ相談 13:00~ スマホ初心者教室 9:30~ 交通安全教室 13:30~ | にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 座ったままヨガ ①9:45~ ②11:00~ TVゲームで ボウリング ②13:30~ | 薬剤師さん講座 10:00~ 地域活動説明会★ 13:30~14:30 | にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ カーレット体験 13:30~ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休館 | にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 盆踊り 13:30~ 食のほっとサロン | 東京都スマホ教室 連続講座1回目 スマホ 初心者教室① 9:30~ 健康相談 13:30~ | ねりまち ウォーキング★ 書道の会 10:00~ | 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~ | 丹田呼吸法 10:00~ 東京都スマホ教室 連続講座2回目 カラオケ個人利用 ①9:00~ 川柳の会 13:30~ 行政書士講座 14:00~ | にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ サークル・同好会 紹介イベント 13:00~ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 休館 | にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 骨コツ筋カアップ 栄養講座 14:00~ 花咲かせ隊 10:30~雨天延期 血管年齢 ①9:15~ ②13:15~ | 西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~ 東京都スマホ教室 連続講座3回目 パソコン個別 相談 9:30~ 季節の折り紙② 10:00~ 音楽レクリエーショ ン 13:00~ | ねりまち ウォーキング★ カラオケ個人利用 ②9:00~ 絵手紙初心者教室★ 10:00~ アンドロイド講座 13:00~ | にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 手芸教室① 13:30~ *にこにこ体操 7月分申込開始 *「ひかり」 7月号発行日 | 東京都スマホ教室 連続講座4回目 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~(区チラシ) 健康体操 レクリエーション 13:30~ | にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ 麻雀開放タイム 9:05~ |
| 28 | 29 | 30 | <div data-bbox="1013 1825 1492 1993" data-label="Text"> <p>お問い合わせは…… はつらつセンター光が丘へ ☎(03)5997-7717</p> </div> <div data-bbox="1029 2004 1484 2184" data-label="Text"> <p>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</p> </div> | | | |
| 休館 | にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ カラオケ個人利用 ③9:00~ 食のほっとサロン | シニアボウリング★ | | | | |

※『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。