

# 7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
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~			にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ カラオケ個人利用① 9:00~	練馬区スマホ教室① 10:00~ 熱中症予防講座 10:30~ あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
7	8	9	10	11	12	13
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~	季節の折り紙 「金魚のモビール」 10:00~ アンドロイド講座 13:00~	eスポーツ 13:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 座ったままヨガ 10:00~ ズーム教室 14:00~	練馬区スマホ教室② 10:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ かるがも コンサート 14:00~
14	15	16	17	18	19	20
休館	休館	スマホ初心者教室 9:30~ 健康相談 13:30~	東京都スマホ相談 13:00~ eスポーツ 13:30~	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~ 声活 10:00~ 川柳の会 13:30~ エンディングノート の書き方	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ アミカ コンサート 10:45~
21	22	23	24	25	26	27
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 骨コツ筋力UP 講座 13:30~	ミニ映画会 10:00~	絵手紙 初心者教室③ 10:00~ 아이폰講座 13:00~ アイパッド講座 14:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ *「ひかり」 8月号発行	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 スマホ相談会 13:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ パソコン超入門 10:00~11:30
28	29	30	31	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>お問合せは……</b>  <b>はつらつセンター光が丘 へ</b>  <b>☎ (03) 5997-7717</b></p> </div>		
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~ カラオケ個人利用② 9:00~	楽しく レクリエーション 10:00~			

● 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)