

11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
					あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~
3	4	5	6	7	8	9
休館	休館		高齢者 セーフティ教室 14:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~		にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ 麻雀サークル 交流会★
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②★ 「クリスマスリース」 10:00~ アンドロイド講座 13:00~	TVゲームで ボウリング 13:30~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 座ったままヨガ 10:00~	丹田呼吸法 10:00~ 川柳の会 13:30~	つながりの輪を ひろげよう 10:00~
17	18	19	20	21	22	23
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~ 健康相談 13:30~ 手芸教室 13:30~	ミニ映画会 10:00~ 東京都スマホ体験 13:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ オンライン講座 14:30~ カラオケ個人利用 ① 9:00~	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	休館
24	25	26	27	28	29	30
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 骨コツ筋力アップ 栄養講座 13:30~ *「ひかり」 12月号発行日	西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~	絵手紙初心者教室 ①★ 10:00~ カラオケ個人利用 ② 9:00~ 아이폰講座 13:00~ アイパッド講座 14:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 声活 10:00~ 手芸教室 13:30~		にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ 区民健康講座 14:00~

- 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)

お問合せは……
はつらつセンター光が丘へ
☎(03)5997-7717