

9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
休館			シルバー人材 スマホ相談会 10:00~ シニアのための呼吸 法 10:00~ 筋トレマシンスター ト事業⑦★	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 演芸大会音合わせ 14:00~	あの歌この唄 ピアノ歌 14:00~ カラオケ個人利用① 9:00~ スマホ相談スペシャル 9:15~ 筋トレマシンスター ト事業⑨★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ TVゲームで ボウリング 10:00~
6	7	8	9	10	11	12
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ 花のお手入れ 13:30 食のほっとサロン	季節の折り紙 10:00~ アンドロイド講座 13:00~ 筋トレマシンスター ト事業⑨★ 四葉の会 13:30~	スマホ初心者教室 9:30~(区報) ねりまち ウォーキング★ 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 ①9:45~ ②11:00~	ミニ映画会 10:00~ 筋トレマシンスター ト事業⑩★	演芸大会 10:30~
13	14	15	16	17	18	19
休館	にこにこ体操 ①9:30~ ②11:00~ ミニ栄養講座 14:00~ TVゲームで ボウリング 10:00~ トランプの会 9:30~	スマホ 初心者教室① 9:30~ 健康相談 13:30~ 筋トレマシンスター ト事業⑪★	ねりまち ウォーキング★ 書道の会 10:00~ 麻雀開放タイム 9:05~ アイフォン講座 13:00~ アイパッド講座 14:00~	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ カラオケ個人利用② 9:00~ 手芸教室 10:00~ フレイル予防講座 14:30~ 陶芸初心者教室① 14:00~	丹田呼吸法 10:00~ パソコン個別相談 9:30~ 川柳の会 13:30~ 筋トレマシンスター ト事業⑫★	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ 練馬JazzBand 倶楽部コンサート 11:00~ 落語会 14:00~
20	21	22	23	24	25	26
休館	にこにこ体操 スペシャル 10:00~ ユニバーサル スポーツ体験 13:30~	休館 国民の休日	休館 秋分の日	にこにこ体操 ③9:30~ ④11:00~ 昭和歌謡を楽しもう 10:00~ トランプの会 9:30~ 高齢者 セーフティ教室 14:00~ *にこにこ体操 10月分申込開始	スマホ 初心者教室② 9:30~ 健康体操 レクリエーション 13:30~ 初心者向け スマホ個別相談 13:00~(区チラシ) *「ひかり」 10月号発行日	にこにこ体操 ⑤9:30~ ⑥11:00~ カラオケ個人利用③ 9:00~ カーレット体験 10:00~
27	28	29	30	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		
休館	東京アプリ 生活応援事業★ いきいき栄養講座 14:00~ TVゲームで ボウリング開放 10:00~ トランプの会 9:30~	東京アプリ 生活応援事業★ 西アフリカ文化を 楽しもう 10:00~ 季節の折り紙 10:00~	東京アプリ 生活応援事業★ 絵手紙初心者教室② 10:00~ 編み物の会 10:00~ ねりまち ウォーキング★ 足腰しゃっきり トレーニング	お問合せは…… はつらつセンター光が丘へ ☎(03)5997-7717		

※『9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。

申込み方法		事業名	実施日	時間	場所 定員	申込日 (発表日)
直接 当日 会場		健康相談	15日(火)	午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室2	当日 受付
		カーレット体験	26日(土)	午前10時～11時30分	機能回復訓練室1	
		TVゲームでボウリング開放 お試し会	28日(月)	午前10時～11時30分	機能回復訓練室1	
		スマホ相談スペシャル	4日(金)	午前9時15分 ～11時45分 ※1人30分以内	機能回復訓練室2 先着5名程度	
		川柳の会 題「七七句(飲み物・食べ物)」 ※用紙のない方は事務局まで。18日に提出します	18日(金)	午後1時30分～3時30分	講習室 14名	
申込書 のみ	先着	にこにこ体操9月 ※体操前に血圧測定	月曜 ①② 木曜 ③④ 土曜 ⑤⑥ ※コース制	①③⑤ 午前9時30分～10時 ②④⑥ 午前11時～11時30分	機能回復訓練室2 各35名	8/24～
		あの歌この唄ピアノ歌	4日(金)	午後2時～3時	多目的ホール 121名	8/29～
申込書 又は利用 時間内の 電話受付	抽選	座ったままヨガ ※飲み物・汗拭きタオル持参	10日(木)	①午前9時45分～10時45分 ②午前11時～12時	講習室・倶楽室 30名	抽選 申込期間 8/25～ 8/29 抽選 発表日 9/2
		健康体操レクリエーション ※上履き・水分・汗拭きタオル持参	25日(金)	午後1時30分～3時	集会室 15名	
		昭和歌謡を楽しもう	24日(木)	午前10時～11時15分	機能回復訓練室1 50名	
		季節の折り紙「祭り」 ※折り紙・はさみ・ボンド持参	8日(火) 29日(火)	午前10時～11時30分	①講習室・倶楽室 20名 ②集会室 18名	
		TVゲームでボウリング ※飲み物・汗拭きタオル持参	①5日(土) ②14日(月)	①午前10時～11時30分 ②午前10時～11時30分	①機能回復訓練室1 ②機能回復訓練室1 各12名	
		陶芸初心者教室(全3回) ※3回出席できる方	①9月17日(木) ②10月15日(木) ③11月12日(木)	①午後2時～3時30分 ②午後2時～4時 ③午後2時～3時30分	5階 美術工芸室 19名	
申込み開始日 午前9時～直接事務局申込み ※電話申込は()内の人数分で申込み開始日の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
先着		シルバー人材スマホ相談会	2日(水)	①午前10時～ 各25分 ②午前10時30分～ ③午前11時～ ④午前11時30分～	和室 各2名	8/25～
先着		シニアのための呼吸法	2日(水)	10時～11時	機能回復訓練室2 20名(10名)	8/27～
9/1 午前9時～直接事務局申込み ※電話申込は()内の人数分で9/1の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
申込書 又は利用 時間内の 電話受付	先着	カラオケ個人利用	①4日(金) ②17日(木) ③26日(土)	午前9時～11時30分	集会室 各10名(5名)	9/1～
		フレイル予防 【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう! ※持ち物:水分、動きやすい服装	17日(木)	午後2時30分～3時30分	機能回復訓練室1 20名(10名) +アイパッド2名	
		丹田呼吸法	18日(金)	午前10時～11時	機能回復訓練室2 20名(10名)	
		アンドロイド講座 LINE応用編 ～アルバム・写真の保存～	8日(火)	午後1時～2時	講習室 5名(3名)	
		アイフォン講座 ～詐欺広告に注意・AI～	16日(水)	午後1時～1時50分	講習室 5名(3名)	
		アイパッド講座 ～写真の整理・加工～	16日(水)	午後2時～3時	講習室 5名(3名)	
		ミニ映画会	11日(金)	午前10時～12時	講習室・倶楽室 15名(5名)	
		ミニ栄養講座 ～おいしく食べて、健康寿命をのばそう!～	14日(月)	午後2時～3時	2階調理室 10名(6名)	
		トランプの会 ※セブンブリッジを楽しみましょう	14日(月) 24日(木) 28日(月)	午前9時30分～11時30分	講習室 10名(5名)	
9/10 午前9時～直接事務局申込み ※電話申込は()内の人数分で9/10の午後1時から受付、翌日からは9時受付						
先着	麻雀開放タイム	16日(水)	午前9時05分 ～11時45分	倶楽室 10名(6名)	9/10～	
	手芸教室「新聞紙のブローチ」	17日(木)	午前10時～11時30分	講習室 7名(5名)		
	いきいき栄養講座	28日(月)	午後2時～3時	講習室 6名(3名)		
	高齢者対象セーフティ教室	24日(木)	午後2時～3時	機能回復訓練室2 10名(5名)		
	西アフリカ文化を楽しもう	29日(火)	午前10時～11時	講習室 8名(6名)		
	スマホ初心者教室 ※どちらか1回 ※スマホを持っている方対象	①15日(火) ②25日(金)	午前9時30分 ～11時30分	①倶楽室 ②講習室 各5名(3名)		
	パソコン個別相談	18日(金)	①午前9時30分～ 各45分 ②午前10時30分～ ③午前11時30分～ 自主トレ:30～/11:00	倶楽室 ①②③各2名 自主トレ各1名		