

# 令和4年9月 高野台敬老館カレンダー (表)

日	月	火	水	木	金	土	
※大広間での講座開催中は麻雀・囲碁・将棋などのご利用は出来ませんのでご協力をお願いします。 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止の対応によっては、事業中止など内容が変更となる場合がございます。				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
				整体体操 10:00~11:00	健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45 大広間	
				麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	
				<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>休</b>		おはよう体操 9:15~9:45 大広間	おはよう体操 9:15~9:45 大広間	整体体操 10:00~11:00		おはよう体操 9:15~9:45 大広間	
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>休</b>		おはよう体操 9:15~9:45 大広間	おはよう体操 9:15~9:45 大広間	映画サロン 10:00~12:00	健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45 大広間	
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00	丹田呼吸健康法 10:00~11:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	介護予防 フレイル予防講座 14:30~15:30 大広間			
	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 9:00~13:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
<b>休</b>	敬老の日 高野台寄席 10:30~12:00 大広間  高野台歌合戦 13:30~15:30 大広間	おはよう体操 9:15~9:45 大広間	おはよう体操 9:15~9:45 大広間	シニア・ヨガ 10:00~11:00 大広間	秋分の日 <b>休</b> 	おはよう体操 9:15~9:45 大広間	
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	英語で歌おう 10:00~11:00 大広間				
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 11:30~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 11:30~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
<b>休</b>		おはよう体操 9:15~9:45 大広間	おはよう体操 9:15~9:45 大広間		敬老館で スマホ相談会 10:30~12:00		
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00	丹田呼吸健康法 10:00~11:00					
	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 🔪 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00		

●開館日：月曜～土曜（日曜・祝日・年末年始12月29日～1月3日は休館、敬老の日は除く）

●開館時間：9:00～17:00

●お風呂：木曜を除く13:00～16:00（現在、休止中）

令和  
4年

# 9月 高野台敬老館だより (裏)

## 敬老の日の催し

9/1(月)の9時から申込み開始(先着申込み制・電話不可)

### 9/19(祝月)

**第1部** (開場 10:00) 10:30~12:00

#### ★高野台寄席

～大泉落語研究会 楽善亭善楽 他3名～

会場:当館大広間 定員:15名

**第2部** (開場 13:00) 13:30~15:30

#### ★第2回高野台歌合戦～TK杯～

会場:当館大広間 定員:18名

※出場者を募集いたします。

詳細は館のポスターでご確認ください。



## 敬老の日スペシャルバージョン

### 映画サロン

9/15(木) 10:00~12:00

会場:生涯学習センター分館・講座室5

定員:16名

※題名などは館のポスターでご確認ください。



### 英語で歌おう

9/21(水) 10:00~11:00

会場:当館大広間

定員:15名

※トップオブザワールド、マイウエーなどを歌います。

詳細は館のポスターでご確認ください。



定例講座 8/1(月)の9時から申込み開始(先着申込み制・電話不可)

9/1

9/8

木

#### 整体体操

10:00~11:00

会場:生涯学習センター分館 講座室3・4

講師:澤潟邦安先生

定員:20名

9/13

9/27

火

#### 丹田呼吸健康法

10:00~11:00

会場:生涯学習センター分館 講座室5

講師:福田雅春先生

定員:15名

9/22

木

#### シニア・ヨガ

10:00~11:00

会場:当館大広間

講師:佐藤清美先生

定員:15名

9/2

9/16

金

#### 健康太極拳

10:00~11:15

会場:生涯学習センター分館 講座室3・4

講師:南谷充慶先生

(楊名時太極拳)

定員:15名

※10月実施分の定例講座申込は9月1日(木)からです。

9/1(木) 9時から申込開始 ~理学療法士が伝える~  
介護予防・フレイル予防講座(オンライン)

9/15(木) 14:30~15:30

講座内容「認知症の予防」

会場:当館大広間 (zoomでご自宅から参加可)

定員:10名 (先着申込み制・電話申込可)

※はつらつセンター光が丘の講座をオンラインで同時配信します。

※申込みなど詳細は職員まで!



8/22(月) 9時から申込開始

#### 敬老館でスマホ相談会

9/30(金) 10:30~12:00

定員:10名 (先着申込み制・電話申込可)

会場:生涯学習センター分館 講座室1

内容:基本的な操作を学ぼう

講師:ドコモスマートフォン教室

アドバイザー

※申込みなど詳細は職員まで!



#### 自由参加 おはよう体操

曜日:毎週火・水・土

時間:9:15~9:45

会場:当館大広間

※火・土はフェイスタオルをご持参ください。



お問合せは **高野台敬老館**

☎3996-5135

〒177-0033

練馬区高野台 2-25-1