

令和4年10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。						1 おはよう体操 9:15~9:45 大広間 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 13:30~16:00	
2	3	4	5	6	7	8	
休		おはよう体操 9:15~9:45 大広間 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 10:30~12:00 13:30~16:00	おはよう体操 9:15~9:45 大広間 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 13:30~16:00	整体体操 10:00~11:00 麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 13:30~16:00	健康太極拳 10:00~11:15 麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 10:30~12:00 13:30~16:00	おはよう体操 9:15~9:45 大広間 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	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	
		ノーカラオケデー	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00
9	10	11	12	13	14	15	
休	スポーツの日 休 	おはよう体操 9:15~9:45 大広間 丹田呼吸健康法 10:00~11:00 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 ノーカラオケデー	おはよう体操 9:15~9:45 大広間 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 13:30~16:00	整体体操 10:00~11:00 麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 13:30~16:00		おはよう体操 9:15~9:45 大広間 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 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 ノーカラオケデー	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	
		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 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	
		ノーカラオケデー	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00
16	17	18	19	20	21	22	
休		おはよう体操 9:15~9:45 大広間 聞く読書 10:00~11:00 大広間	おはよう体操 9:15~9:45 大広間 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 13:30~16:00	映画サロン 10:00~12:00 大広間 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 12:00~14:00 ノーカラオケデー	スマホ・パソコン相談室 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~11:15 麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 10:30~12:00 13:30~16:00	おはよう体操 9:15~9:45 大広間 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 13:30~16:00	
		聞く読書 10:00~11:00 大広間	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 13:30~16:00	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 12:00~14:00 ノーカラオケデー	スマホ・パソコン相談室 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~11:15 麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 10:30~12:00 13:30~16:00	おはよう体操 9:15~9:45 大広間 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	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	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 13:30~16:00	
		ノーカラオケデー	13:30~16:00	ノーカラオケデー	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00
23	24	25	26	27	28	29	
休		おはよう体操 9:15~9:45 大広間 丹田呼吸健康法 10:00~11:00 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 10:30~12:00 13:30~16:00	おはよう体操 9:15~9:45 大広間 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 13:30~16:00	シニア・ヨガ 10:00~11:00 大広間 麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 11:30~16:30 13:30~16:00		おはよう体操 9:15~9:45 大広間 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 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 ノーカラオケデー	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 13:30~16:00	シニア・ヨガ 10:00~11:00 大広間 麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 11:30~16:30 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 10:30~12:00 13:30~16:00	おはよう体操 9:15~9:45 大広間 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	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 11:30~16:30 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	
		ノーカラオケデー	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00	13:30~16:00
30	31	●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）					
休	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 10:30~12:00 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 9:00~16:30 10:30~12:00 13:30~16:00						



令和
4年

10月 高野台敬老館だより (裏)

9/20(火)の9時から申込開始 (先着申込み制・電話不可)

お試し
講座

聞く読書

～大人も楽しめる絵本読み語り～

10月18日(火) 10:00～11:00

まんじゅうこわい(落語)・猿蟹合戦(日本昔話)など

会場：当館大広間

定員：10名



講師が大人も楽しめる絵本を読み語りします。
これから読書の季節です。みなさん、聞く読書
に参加しませんか。※申込みなど詳細は職員まで！

高野台スマホ・パソコン相談室

10月20日(木)

第1部 10:00～11:00

第2部 11:00～12:00



会場：生涯学習センター分館・講座室5

定員：第1部 5名 第2部 5名

スマホやパソコンの使い方を丁寧に指導しま
す。気軽に何でも質問して下さい。

※申込みの詳細は職員まで！

10/1(土)の9時から申込み開始
(先着申込み制・電話不可)

～運動指導員が教える～ ねりま ゆる×らく体操

11月2日(水)

9:30～11:00

会場：当館大広間

定員：10名



持ち物：タオル(肩幅以上の長さ)
練馬三大体操の一つで、無理のない
緩やかな動きの体操を座位で行いま
す。運動指導員が安全で効果的な運
動の注意点や体調管理について指導
します。

10/1(土) 9時から申込み開始
(先着申込み制・電話申込可)

～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)

10/20(木) 14:30～15:30

講座内容「心疾患の予防」

会場：当館大広間

(zoomでご自宅から参加可)

定員：10名

※はつらつセンター関の講座をオン
ラインで同時配信します。

※申込みなど詳細は職員まで！



定例講座

9/20(火)の9時から申込み開始
(先着申込み制・電話不可)

10/20

木

映画サロン

10:00～12:00

会場：当館大広間

定員：16名

皆さんと一緒に懐かしい映画を
楽しみませんか？

※題名などは館のポスターでご
確認ください。



定例講座 9/1(木)の9時から申込み開始(先着申込み制・電話不可)

10/6

10/13

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

10/11

10/25

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

10/27

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

10/7

10/21

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

※11月実施分の定例講座申込は10月1日(土)からです。

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