






























令和4年11月 高野台敬老館カレンダー (表)

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
		おはよう体操 9:15~9:45 大広間	ゆる×らく 体操 9:30~11:00 大広間	文化の日 休 	健康太極拳 10:00~11:15 生涯学習センター 分館・講座室3	おはよう体操 9:15~9:45 大広間	
		麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 11:30~16:30		麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	
		ノーカラオケデー	 13:30~16:00		 10:30~12:00  13:30~16:00	 13:30~16:00	
6	7	8	9	10	11	12	
休		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 生涯学習センター 分館・講座室3		おはよう体操 9:15~9:45 大広間	
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00 生涯学習センター 分館・講座室5					
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30
	 10:30~12:00  13:30~16:00	ノーカラオケデー	 13:30~16:00	 13:30~16:00	 10:30~12:00  13:30~16:00	 13:30~16:00	
13	14	15	16	17	18	19	
休		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 大広間	入林・PC 相談室 10-11 11-12 講座室5	健康太極拳 10:00~11:15 生涯学習センター 分館・講座室3	おはよう体操 9:15~9:45 大広間
				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 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 12:00~14:00	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30
	 10:30~12:00  13:30~16:00	ノーカラオケデー	 13:30~16:00	ノーカラオケデー	ノーカラオケデー	 10:30~12:00  13:30~16:00	 13:30~16:00
20	21	22	23	24	25	26	
休		おはよう体操 9:15~9:45 大広間	勤労感謝の日 休 	シニア・ヨガ 10:00~11:00 大広間		おはよう体操 9:15~9:45 大広間	
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00 生涯学習センター 分館・講座室5					
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30		麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 11:30~16:30	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30
	 10:30~12:00  13:30~16:00	ノーカラオケデー		 13:30~16:00	 10:30~12:00  13:30~16:00	 13:30~16:00	
27	28	29	30	※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。			
休		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				
		防犯講座 10:00~11:00 大広間					
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 11:30~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30				
	 10:30~12:00  13:30~16:00	ノーカラオケデー	 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

11月 高野台敬老館だより

11/1(月)の9時から申込み開始
(先着申込み制・電話不可)

防犯講座 セーフティ教室

11月29日(火) 10:00~11:00

講座内容

「振り込め詐欺などの特殊詐欺について」

会場：当館大広間

講師：光が丘警察署員

定員：15名

詐欺の手口や対策など、動画を見ながら講師が丁寧に解説します。



10/20(木)の9時から申込み開始
(先着申込み制・電話不可)

高野台スマホ・パソコン相談室

11月17日(木)

第1部 10:00~11:00 5名

第2部 11:00~12:00 5名

会場：生涯学習センター分館 講座室5

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ください。

※申込みなど詳細は職員まで！



定例講座 10/1(土)の9時から申込み開始(先着申込み制・電話不可)

11/10 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：澤瀉邦安先生

定員：20名

座位によるゆっくりとした体操です。固まった筋肉をほぐし、関節の可動域を広げ、関節の緩和と強化を図ります。



11/24 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

椅子に座って行う高齢者向けの優しいヨガです。椅子に座りながら無理をせずに気持ち良く身体を伸ばします。



11/4 11/18 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

楊名時太極拳(気功八段錦、簡化太極拳二十四式)の「心・息・動」の調和(調心・調息・調身)を目指しています。



※12月実施分の定例講座申込は11月1日(火)からです。

11/8 11/22 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

丹田呼吸法とは、お腹にある丹田という場所を意識して行う呼吸法です。この丹田呼吸法は、自律神経を整えて、不調を改善する効果があるとされています。



10/20(木)の9時から申込み開始
(先着申込み制・電話不可)

11/17 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。



11/1(火) 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)

11/17(木) 14:30~15:30

講座内容「肺疾患の予防」

会場：当館大広間

(zoomでご自宅から参加可)

定員：10名

※はつらつセンター大泉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！



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