

令和4年12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 整体体操 10:00~11:00 生涯学習センター分館・講座室3	2 健康太極拳 10:00~11:15 生涯学習センター分館・講座室3	3 おはよう体操 9:15~9:45 大広間
4	5	6	7	8	9	10
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
	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 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
11	12	13	14	15	16	17
休	健康講座 10:00~11:00 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	映画サロン 10:00~12:00 大広間	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
		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		映画サロン 11-12 講座室5		
	麻雀・囲碁・将棋 11:30~16:30 13:30~16:00	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	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 12:00~14:00 ノーカラオケデー	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 10:30~12:00 13:30~16:00
18	19	20	21	22	23	24
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	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
		東京都主催 スマホ相談会 13:00~16:00 生涯学習センター分館・講座室1	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 ノーカラオケデー	麻雀・囲碁・将棋 11:30~16:30 13:30~16:00	麻雀・囲碁・将棋 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
25	26	27	28	29	30	31
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	12月29日(木)~1月3日(火)は休館。 年明けは1月4日(水)からの開館となります。	休	休
		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 10:30~12:00 13:30~16:00	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			

●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

12月 高野台敬老館だより (裏)

11/21(月)の9時から申込み開始
(先着申込み制・電話不可)

健康講座

ものわすれ予防体操

12月12日(月) 10:00~11:00

会場：当館大広間 講師：遠藤篤徳先生
定員：15名 持ち物：飲み物・汗拭きタオル
街かどケアカフェこぶしで人気の遠藤先生に「ご自宅楽しく続けられるものわすれ予防体操」を教えてください。ぜひ、ご参加下さい。
※靴下着用をお願いします。



直接会場にお越しください
(申込み不要)

東京都
主催

スマホ相談会

12月20日(火) 13:00~16:00

会場：生涯学習センター分館・講座室1

※詳細は当館へ
お問い合わせください。



定例講座 11/1(火)の9時から申込み開始(先着申込み制・電話不可)

12/1 12/8 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。

12/13 12/27 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

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言われています。

12/22 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

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。

12/2 12/16 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

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。

※1月実施分の定例講座申込は12月1日(木)からです。

定例講座 11/21(月)の9時から申込み開始(先着申込み制・電話不可)

12/1(木)9時から申込み開始
(先着申込み制・電話申込可)

12/21 水

英語で歌おう

10:00~11:00

会場：当館大広間
定員：15名
※アメイジンググレイス、ラブミーテンダーなどを歌います。
詳細は館のポスターでご確認ください。



12/15 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。



12/15 木

高野台 スマホ・パソコン 相談室

第1部 10時~11時 5名
第2部 11時~12時 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!

~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)
12/15(木)
14:30~15:30
講座内容「脳卒中の予防」
会場：当館大広間 (zoomで
ご自宅から参加可)
定員：10名
※はつらつセンター豊玉の講座
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