

令和5年1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	6	7		
元旦	振替休日 休館	休館	おはよう体操 9:15~9:45 大広間 <small>※2月定例講座申込開始</small>	整体体操 10:00~11:00 生涯学習センター 分館・講座室3	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 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30		
			🔪 13:30~16:00	🔪 13:30~16:00	🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00	🔪 13:30~16:00		
8	9	10	11	12	13	14		
休	成人の日 休館	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 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	
		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	
15	16	17	18	19	20	21		
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	ｽﾏﾙ・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	
	はつらつシニア応援塾 ギター弾き語り演奏会 13:45~14:45 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		介護予防 フレイル予防講座 14:30~15:30 大広間		※講座申込開始		
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~12:00	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 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	
	🔪 10:30~12:00	ノーカラオケデー	🔪 13:30~16:00	ノーカラオケデー	🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00	🔪 13:30~16:00	🔪 13:30~16:00	
22	23	24	25	26	27	28		
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		
		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		🔪 13:30~16:00	🔪 10:30~12:00 🔪 13:30~16:00	🔪 13:30~16:00
29	30	31	<p>※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。</p> <p>※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。</p>					
休		おはよう体操 9:15~9:45 大広間						
		防災講座(食育) 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 11:30~16:30	ノーカラオケデー						

●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
5年

1月 高野台敬老館だより(裏)

新年明けましておめでとうございます

旧年中はコロナ禍の中、皆様方には館の事業・運営にご理解ご協力を賜り心より御礼申し上げます。本年も引き続き、感染予防を徹底し、安心安全に館を利用頂けるよう職員一同努めて参ります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



防災講座

地域食育講座

講座内容「いざという時の食に備えて」

1月31日(火) 10:00~11:00

会場：当館大広間

定員：15名

石神井保健相談所との連携事業です。



12/20(火) 9時から申込開始 (先着申込制・電話不可)

はつらつシニア活躍応援

「谷原のオアシス立ち上げ」

1月16日(月) 13:45~14:45

開場：13時15分

会場：当館大広間

定員：15名

「多慶楽団」団長 竹内正旭さんによるギターの弾き語り演奏会です。



東京都
主催

スマホ体験会



2月6日(月) 9:30~12:30

会場：生涯学習センター分館・講座室5

※申込は1/21(土)の9時から開始です。

※要予約
です。
電話可

スマホ相談会

1月17日(火) 13:00~16:00

会場：生涯学習センター分館・講座室1

2月6日(月) 13:00~16:00

会場：生涯学習センター分館・講座室5

※申込不要
です。
直接会場にお
越しください。

定例講座 12/20(火)の9時から申込開始(先着申込制・電話不可)

12/21(水) 9時から申込開始
(先着申込制・電話申込可)

1/19 木 映画サロン

10:00~12:00

会場：当館大広間

定員：16名

※題名などは館の
ポスターでご確認ください。



1/19 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。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)
1/19(木) 14:30~15:30
講座内容「ムセの予防」
会場：当館大広間
(zoomでご自宅から参加可)
定員：10名
※はつらつセンター光が丘の講座をオンラ
インで同時配信します。



定例講座 (先着申込制・電話不可) ※2月実施分の申込は1月4日(水)9時から開始

1/5 1/12 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。

1/10 1/24 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」を意識した呼吸法
です。

1/26 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

椅子に座って行うヨガで
す。

1/6 1/20 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

定員：15名

二十四式の楊名時太極拳で
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