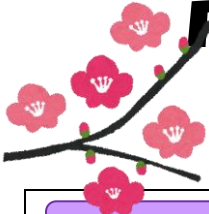


高野台敬老館だより 令和5年2月号



寒い日が続いております。
館内は節電、換気を行っています。暖かい格好でお越し下さい。

お試し講座 みんなで歌おう歌謡曲

15日(水) 10:00~11:00
会場: 当館大広間
定員: 15名
申込: 1/20(金)~(先着順・電話不可)
懐かしい歌をみんなで歌います!

注目! 利用者懇談会

21日(火) 10:00~11:00
会場: 当館大広間
定員: 15名
申込: 不要
皆様の意見をお聞かせ下さい!!

東京都主催 スマホ相談会

21日(火) 13:00~16:00
会場: 生涯学習センター分館・講座室1
※申込み不要です。
直接会場にお越しください。



高野台スマホ・パソコン相談室

16日(木) 10:00~11:00 5名
11:00~12:00 5名
会場: 生涯学習センター分館 講座室5
申込: 1/20(金)~(先着順・電話不可)

映画サロン 16日(木) 10:00~12:00

会場: 当館大広間 定員: 16名
申込: 1/20(金)~(先着順・電話不可)

整体体操 2日・9日(木) 10:00~11:00

会場: 生涯学習センター分館 講座室3・4
定員: 20名 申込: 1/4(水)~(先着順・電話不可)

丹田呼吸健康法 14日・28日(火) 10:00~11:00

会場: 生涯学習センター分館 講座室5
定員: 15名 申込: 1/4(水)~(先着順・電話不可)

健康太極拳 3日・17日(金) 10:00~11:15

会場: 生涯学習センター分館 講座室3・4
定員: 20名 申込: 1/4(水)~(先着順・電話不可)

~理学療法士が伝える~介護予防・フレイル予防講座

16日(木) 14:30~15:30
※オンライン配信講座です。zoomでご自宅から参加可能です。
会場: 当館大広間 定員: 10名
申込: 2/1(水)~(先着順・電話可)

おはよう体操

毎週火・水・土 9:15~9:45
会場: 当館大広間
申込み不要です
※火・土はフェイスタオルをご持参下さい。



★ご利用方法★

- ・練馬区在住で、60歳以上の方がご利用できます。
- ・ご利用の際には「利用証」を受付にご提出下さい。
- ・「利用証」は保険証・マイナンバーカード・免許などの本人確認書類と緊急連絡先の電話番号をいただいて発行いたします。

高野台敬老館

指定管理者: 生活協同組合・東京高齢協
〒177-0033
東京都練馬区高野台2-25-1
☎03-3996-5135

高野台敬老館カレンダー

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	2 整体体操 10:00~11:00	3 健康太極拳 10:00~11:15	4 おはよう体操 9:15~9:45	
5	6	7	8	9	10	11	
休	東京都 スマホ教室 相談会 9:30~12:30 13:00~16:00	おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	整体体操 10:00~11:00		建国記念の日 休館	
	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	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		
	ノーカラオケデー	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	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		
12	13	14	15	16	17	18	
休		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	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	
	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	みんなで歌おう 歌謡曲 10:00~11:00	入浴・PC 相談室 10-11 11-12			介護予防 フレイル 予防講座 14:30~15:30
	ノーカラオケデー	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 11:30~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 12:00~14:00	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 10:30~12:00 13:30~16:00		
19	20	21	22	23	24	25	
休		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	天皇誕生日 休館 		おはよう体操 9:15~9:45	
	利用者懇談会 10:00~11:00	東京都 スマホ相談会 13:00~16:00					麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30
	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 11:30~16:30	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
26	27	28	★開館日：月曜～土曜 (日曜・祝日※敬老の日は除く・年末年始 12月29日～1月3日は休館) ★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	おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45					
	丹田呼吸健康法 10:00~11:00	丹田呼吸健康法 10:00~11:00	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 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	
	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 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	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30 10:30~12:00 13:30~16:00	

