



高野台敬老館たより

令和5年
5月号

高野台文化部



17日(水) 10:00~11:30

会場: 当館大広間

定員: 5名

申込: 4/20(木)~(先着順・電話不可)

今月のテーマ「しおり作り」

今月は手作り講座を行います。2種類のかわいらしい「しおり」を一緒に作りませんか。



高野台スマホ・パソコン相談室

12日(金) 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1

定員: 10名(各回5名)

申込: 4/20(木)~(先着順・電話不可)

★申込時に相談内容をお知らせ下さい

スマートフォン講座(初心者編)

22日(月) 9:30~11:30

会場: 生涯学習センター分館 講座室1

定員: 10名

申込: 4/20(木)~(先着順・電話不可)

基本操作や機能について1から学びたい方にオススメ



理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防講座

18日(木) 14:30~15:30

会場: 当館大広間 オンライン講座

定員: 10名 (ZOOMでも参加できます)

申込: 5/1(月)~(先着順・電話可)

はつらつセンター豊玉の講座を同時配信します!
「フレイル予防について」の講義と体操を行います

東京都スマホ相談会

8日(月) 13:00~16:00

会場: 生涯学習センター分館 講座室1

定員: 12名程度(先着順)

申込: 不要 当日会場にお越し下さい

※混雑状況によりお待ちいただく場合がございます

整体体操

11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: 4/1(土)~(先着順・電話不可)

健康太極拳

19日(金) 10:00~11:15

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 4/1(土)~(先着順・電話不可)



丹田呼吸健康法

9日・23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: 4/1(土)~(先着順・電話不可)

シニア・ヨガ

25日(木) 10:00~11:00

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 4/1(土)~(先着順・電話不可)



おはよう体操

毎週 火・水・土 9:15~9:45

会場: 当館大広間 (申込不要)

「ねりま三体操」や「ラジオ体操」などのDVDを見ながら椅子に座って体操を行います

※火・土はフェイスタオルをお持ち下さい



映画サロン

18日(木) 10:00~12:00

会場: 当館大広間

定員: 16名

申込: 4/20(木)~(先着順・電話不可)

★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。
- ・ご利用の際には受付で「利用証」をご提示下さい。
- ・「利用証」の発行には保険証、マイナンバーカードなど本人確認ができるものと緊急連絡先が必要となります。

〒177-0333 東京都練馬区高野台2-25-1
TEL03-3996-5135



高野台敬老館5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休館		おはよう体操 9:15~9:45	休館 (憲法記念日)	休館 (みどりの日)	休館 (こどもの日)	おはよう体操 9:15~9:45
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30				囲碁・将棋 10:00~16:30
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカラオケデー				カラオケ 13:30~16:00
7	8	9	10	11	12	13
休館	東京都スマホ相談会 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	高野台スマホ・パソコン 相談室 10:00~12:00	おはよう体操 9:15~9:45
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00				
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
14	15	16	17	18	19	20
休館		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
			高野台文化部 10:00~11:30	介護・フレイル予防 14:30~15:30		
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~14:00	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00	ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
21	22	23	24	25	26	27
休館	スマートフォン講座 9:30~11:30	おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	シニア・ヨガ 10:00~11:00		おはよう体操 9:15~9:45
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00				
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
28	29	30	31			
休館		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45			
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30			
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00			

★開館日：月～土(日曜・祝日※敬老の日は除く・年末年始12/29～1/3は休館) ★開館時間：9:00～17:00

- ・大広間での講座開催中は麻雀・囲碁・将棋などのご利用はでき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になる場合がございます。