



高野台敬老館たより



令和5年
6月号

英語で歌おう♪

人気!

21日(水) 10:00~11:00

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 5/20(土) ~ (先着順・電話不可)



「スワニー」「イエスタデイ」など5曲を歌います。英語の歌詞にはカタカナがついていますので気軽にご参加いただけます。

高野台スマホ・パソコン相談室

9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: 5/20(土) ~ (先着順・電話不可)



★申込時に相談内容をお知らせ下さい。

あなたの「わからない」を解決します!

ねりま お口すっきり体操

注目!

6日(火) 9:30~11:00

会場: 当館大広間

定員: 10名

申込: 5/20(土) ~ (先着順・電話不可)



オーラルフレイル予防のためのオリジナル体操です。歯科衛生士が口腔ケアとお口の体操について説明します。

スマートフォン講座(初心者編)

26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: 5/20(土) ~ (先着順・電話不可)



スマホ初心者や基本操作などを1から学びたい方にオススメの講座です。テキストや映像を見ながら講師が解説します。

理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防講座

15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: 6/1(木) ~ (先着順・電話可)

「股・膝関節痛の予防について」の講義と体操を行います。

東京都スマホ相談会

12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

1日・8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: 5/1(月) ~ (先着順・電話不可)

健康太極拳

2日・16日(金) 10:00~11:15

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 5/1(月) ~ (先着順・電話不可)



丹田呼吸健康法

13日・27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: 5/1(月) ~ (先着順・電話不可)



シニア・ヨガ

22日(木) 10:00~11:00

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 5/1(月) ~ (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

15日(木) 10:00~12:00

会場: 当館大広間

定員: 16名

申込: 5/20(土) ~ (先着順・電話不可)

上映作品は館内ポスターでご確認下さい。

- ★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。

〒177-033 東京都練馬区高野台2-25-1 Tel.03-3996-5135



高野台敬老館6月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
休館				整体体操 10:00~11:00	健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45
				囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
				カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
4	5	6	7	8	9	10
休館		お口すっきり体操 9:30~11:00	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
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	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
11	12	13	14	15	16	17
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	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
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00		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
18	19	20	21	22	23	24
休館		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
			英語で歌おう 10:00~11:00			
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	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
25	26	27	28	29	30	
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			
		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	
	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 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。