

高野台文化部



19日(水) 10:00~11:00

会場: 当館大広間
定員: 15名
申込: 6/20(火) ~ (先着順・電話不可)

今回のテーマ「認知症に強い脳を作ろう!!」
認知症ケアについての講義と簡単な運動を行います。

スマートフォン講座(初心者編)

24日(月) 9:30~11:30

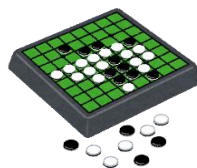
会場: 生涯学習センター分館 講座室1
定員: 10名
申込: 6/20(火) ~ (先着順・電話不可)

基本操作や機能について1から学び実践していきます。
スマホ初心者におすすめの講座です!

お試し講座 オセロ教室

4日(火) 13:00~15:00

会場: 当館大広間
定員: 6名
申込: 6/20(火) ~ (先着順・電話不可)



館で人気上昇中のオセロを学べる教室を開催します。
ルールや勝つためのポイントなどを講師が教えます!

東京都スマホ相談会

10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。

理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防講座

20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: 7/1(土) ~ (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。
はつらつセンター大泉の講座を同時配信します。

高野台スマホ・パソコン相談室

14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: 6/20(火) ~ (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!

整体体操

6日・13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: 6/1(木) ~ (先着順・電話不可)

健康太極拳

7日・21日(金) 10:00~11:15

会場: 当館大広間
定員: 15名
申込: 6/1(木) ~ (先着順・電話不可)



丹田呼吸健康法

11日・25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: 6/1(木) ~ (先着順・電話不可)



お腹にある「丹田」を意識した呼吸法を行います。

シニア・ヨガ

27日(木) 10:00~11:00

会場: 当館大広間
定員: 15名
申込: 6/1(木) ~ (先着順・電話不可)
椅子に座って行うヨガです。

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

20日(木) 10:00~12:00

会場: 当館大広間
定員: 16名
申込: 6/20(火) ~ (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。

高野台敬老館
〒177-033 東京都練馬区高野台2-25-1
TEL03-3996-5135



高野台敬老館7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
休館						おはよう体操 9:15~9:45	
						囲碁・将棋 10:00~16:30	
						カラオケ 13:30~16:00	
2	3	4	5	6	7	8	
休館		おはよう体操 9:15~9:45 お試し オセロ教室 13:00~15:00	おはよう体操 9:15~9:45	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 10:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	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 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	カラオケ 13:30~16:00	
9	10	11	12	13	14	15	
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 丹田呼吸健康法 10:00~11:00	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 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	
16	17	18	19	20	21	22	
休館	休館 (海の日)	おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45 高野台文化部 10:00~11:00	映画サロン 10:00~12:00 介護・フレイル予防 14:30~15:30	健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45	
		囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 12:00~14:00	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	
		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	
23	24	25	26	27	28	29	
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 丹田呼吸健康法 10:00~11:00	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	
	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	
30	31						
	囲碁・将棋 9:00~16:30 カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	★開館日：月～土 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。					(日)