



高野台文化部

16日(水) 10:00~11:30

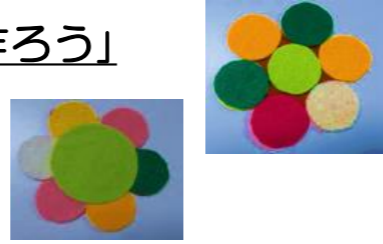
会場: 当館大広間

定員: 5名

申込: 7/20(木) ~ (先着順・電話不可)

今回のテーマ「コースターを作ろう」

フェルトを貼り合わせてカラフルなコースターを作ります!



東京都スマホ体験会・相談会

14日(月)

会場: 生涯学習センター分館 講座室1

●体験会 9:30~12:30

申込: 8/1(火) ~ (先着10名・電話可)
スマホの基本操作から応用までを学びます

●相談会 13:00~16:00

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

17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: 8/1(火) ~ (先着順・電話可)

「股・膝・腰の疼痛予防まとめ」の講義と体操を行います
はつらつセンター関の講座を同時配信します



高野台スマホ・パソコン相談室

18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: 7/20(木) ~ (先着順・電話不可)

★申込時に相談内容をお知らせ下さい



整体体操

3日・10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: 7/1(土) ~ (先着順・電話不可)

健康太極拳

4日・18日(金) 10:00~11:15

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 7/1(土) ~ (先着順・電話不可)



丹田呼吸健康法

8日・22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: 7/1(土) ~ (先着順・電話不可)

シニア・ヨガ

24日(木) 10:00~11:00

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 7/1(土) ~ (先着順・電話不可)

高野台スマホ教室

28日(月) 10:00~11:30



会場: 生涯学習センター分館 講座室1

定員: 5名

申込: 7/20(木) ~ (先着順・電話不可)

スマートフォンの基礎知識からアプリ活用、インターネット接続方法などを学べるスマホ教室です

映画サロン

17日(木) 10:00~12:00

会場: 当館大広間

定員: 16名

申込: 7/20(木) ~ (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



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



★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。

★入浴事業廃止について★

敬老館の入浴事業については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止策として休止しておりました。その間、今後のあり方について検討してきましたが、令和5年6月30日をもって廃止しました。

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8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休館		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	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 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
		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
6	7	8	9	10	11	12
休館		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	休館 (山の日)	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 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
13	14	15	16	17	18	19
休館	東京都スマホ体験会 9:30~12:30	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
	東京都スマホ相談会 13:00~16:00		高野台文化部 10:00~11:30	介護・フレイル予防 14:30~15:30	高野台スマホ・パソコン 相談室 10:00~12:00	
	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 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
20	21	22	23	24	25	26
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
		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
27	28	29	30	31		
休館	高野台スマホ教室 10:00~11:30	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	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		

★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