


敬老の日の催し

18日(祝・月)

- 第1部 高野台寄席 10:30~12:00
会場:当館大広間
定員:20名
申込:9/1(金)~(先着順・電話不可)
出演:大泉落語研究会


- 第2部 高野台歌合戦 13:30~15:30
会場:当館大広間
定員:20組
申込:9/1(金)~(先着順・電話不可)
2チームに分かれて歌合戦を行います。

19日(火) 14:00~16:00

- 健康増進イベント 
会場:当館大広間
定員:15名
申込:9/1(金)~(先着順・電話不可)
睡眠と健康に関するセミナー後、血管年齢測定会を行います!明治安田生命保険との連携イベントです

理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防講座

21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:9/1(金)~(先着順・電話可)
「糖尿病の予防」の講義と体操を行います 


整体体操

7日・14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:8/1(火)~(先着順・電話不可)

健康太極拳

1日・15日(金) 10:00~11:15

- 会場:当館大広間 
定員:15名
申込:8/1(火)~(先着順・電話不可)

丹田呼吸健康法

12日・26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:8/1(火)~(先着順・電話不可)



シニア・ヨガ

28日(木) 10:00~11:00

- 会場:当館大広間
定員:15名
申込:8/1(火)~(先着順・電話不可)

英語で歌おう♪

20日(水) 10:00~11:00

- 会場:当館大広間 
- 定員:15名
- 申込:8/21(月)~(先着順・電話不可)
- 今回は敬老の日になんだ歌やリクエスト曲の「イマジン」「トップオブザワールド」など5曲を歌います 


東京都スマホ相談会

11日(月) 13:00~16:00

- 会場:生涯学習センター分館 講座室1
- 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


高野台スマホ・パソコン相談室

8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:8/21(月)~(先着順・電話不可)
- ★申込時に相談内容をお知らせ下さい


高野台スマホ教室

25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:8/21(月)~(先着順・電話不可)
- 基礎知識から活用方法までを学べるスマホ教室です


映画サロン

21日(木) 10:00~12:00

- 会場:当館大広間 
- 定員:16名
- 申込:8/21(月)~(先着順・電話可)
- 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

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



- ★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9月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
休館	<p>敬老の日おめでとうございます</p> <p>高野台敬老館では「敬老の日」にちなんだ講座やイベントを開催いたします。皆さまのお越しをお待ちしております</p> 				健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45	
					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	
3	4	5	6	7	8	9	
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	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	ノーマラオケデー	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	
10	11	12	13	14	15	16	
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	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					
	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	ノーマラオケデー	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	
17	18	19	20	21	22	23	
休館	高野台寄席 10:30~12:00	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		休館 (秋分の日)	
	高野台歌合戦 13:30~15:30	健康増進イベント 14:00~16:00	英語で歌おう 10:00~11:00	介護・フレイル予防 14:30~15:30			
	一般利用なし	囲碁・将棋 10:00~13:00	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 12:00~14:00	囲碁・将棋 9:00~16:30		
		ノーマラオケデー	カラオケ 13:30~16:00	ノーマラオケデー	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00		
24	25	26	27	28	29	30	
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	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	ノーマラオケデー	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	

★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