



高野台敬老館たより 令和5年10月号

高野台文化部

18日(水) 10:00~10:45

会場: 当館大広間

定員: 10名

申込: 9/20(水) ~ (先着順・電話不可)

今回は読書の秋にちなんで「絵本読み語り」を行います

「ぼくのジイちゃん」「やきいもするぞ」を
絵本の会 シャボン玉 が読み語りします
絵本にまつわるエピソードを皆さまと語り合う
参加型講座です



お試し講座 オセロ教室

24日(火) 13:00~15:00

会場: 当館大広間

定員: 6名

申込: 9/20(水) ~ (先着順・電話不可)



好評につき2回目の開催です
ルールや勝つためのポイントなどを講師が教えます!

高野台スマホ・パソコン相談室

13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: 9/20(水) ~ (先着順・電話不可)

★申込時に相談内容をお知らせ下さい



理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防講座

19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: 10/2(月) ~ (先着順・電話可)

「心疾患の予防」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



整体体操

5日・12日(木) 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: 9/1(金) ~ (先着順・電話不可)



健康太極拳

6日・20日(金) 10:00~11:15

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 9/1(金) ~ (先着順・電話不可)

丹田呼吸健康法

10日・24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: 9/1(金) ~ (先着順・電話不可)

シニア・ヨガ

26日(木) 10:00~11:00

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 9/1(金) ~ (先着順・電話不可)

高野台スマホ教室

23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: 9/20(水) ~ (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



練馬区スマホ教室(入門編)

●1講座目 11日・18日 14:00~16:00

●2講座目 17日・26日 10:00~12:00

会場: 生涯学習センター分館 講座室1

定員: 各回 7名

申込: 9/21(木) ~ コールセンターで受付

電話: 03-6700-5133 (平日9時~17時)

※2日間で1セットの講座です

映画サロン

19日(木) 10:00~12:00

会場: 当館大広間

定員: 16名

申込: 9/20(水) ~ (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10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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 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
8	9	10	11	12	13	14
休館	スポーツの日 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
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	練馬区スマホ教室① 14:00~16:00			
		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
		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
15	16	17	18	19	20	21
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
		練馬区スマホ教室② 10:00~12:00	高野台文化部 10:00~10:45			
			練馬区スマホ教室① 14:00~16:00	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 11:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~14:00	囲碁・将棋 12:00~16:30
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	
22	23	24	25	26	27	28
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		練馬区スマホ教室② 10:00~12:00		
		お試しオセロ教室 13:00~15:00				
	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
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 10:30~12:00 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
29	30	31				
休館		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				
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカラオケデー				

★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