



# 高野台敬老館たより

## 令和5年11月号

### 高野台文化部

15日(水) 10:00~12:00

会場: 当館大広間

定員: 5名

申込: 10/20(金) ~ (先着順・電話不可)

今回は「ミニクリスマスリースを作ろう」です

フェルトや麻紐でかわいらしいリースを作りませんか?



### ねりま いきいき体操

8日(水) 10:00~11:30

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 10/20(金) ~ (先着順・電話不可)



「練馬区の歌~わが街・練馬~」に合わせて行う練馬区オリジナルの体操です。講師が丁寧に解説しながら指導します!

### まちかど散歩

24日(金) 9:15~12:00

定員: 6名

申込: 10/20(金) ~ (先着順・電話不可)

内容: お散歩と防災学習体験

高野台敬老館から「練馬区防災学習センター」へ

みんなで歩いていきます。防災学習センターで

は展示室体験と初期消火体験を行います!

※詳しくは職員にお尋ねください



### 高野台スマホ・パソコン相談室

10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: 10/20(金) ~ (先着順・電話不可)

★申込時に相談内容をお知らせ下さい



### 東京都スマホ相談会

13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

### 高野台スマホ教室

27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: 10/20(金) ~ (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

### 理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防講座

16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: 11/1(水) ~ (先着順・電話可)

「肺疾患の予防」の講義と体操を行います

はつらつセンター光が丘の講座を同時配信します



### 整体体操

2日・9日(木) 10:00~11:00

会場: 生涯学習センター分館 講座室5・他

定員: 15名

申込: 10/2(月) ~ (先着順・電話不可)

### 健康太極拳

17日(金) 10:00~11:15

会場: 当館大広間

定員: 15名

申込: 10/2(月) ~ (先着順・電話不可)



### 丹田呼吸健康法

14日・28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: 10/2(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



### 練馬区スマホ教室(入門編)

●1講座目 1日・8日 14:00~16:00

●2講座目 6日・24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: 10/23(月) ~ 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

16日(木) 10:00~12:00

会場: 当館大広間

定員: 16名

申込: 10/20(金) ~ (先着順・電話不可)



#### ★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 〒177-033

東京都練馬区高野台2-25-1

TEL03-3996-5135

# 高野台敬老館11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
休館			おはよう体操 9:15~9:45	整体体操 10:00~11:00	文化の日 休館	おはよう体操 9:15~9:45	
			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 9:00~16:30		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	
5	6	7	8	9	10	11	
休館	練馬区スマホ教室① 10:00~12:00	おはよう体操 9:15~9:45	いきいき体操 10:00~11:30	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	
			練馬区スマホ教室② 14:00~16:00				
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	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	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	カラオケ 13:30~16:00	
	13:30~16:00				13:30~16:00		
12	13	14	15	16	17	18	
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	
	東京都スマホ相談会 13:00~16:00	丹田呼吸健康法 10:00~11:00	高野台文化部 10:00~12:00	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	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	
	13:30~16:00						
19	20	21	22	23	24	25	
休館		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45		勤労感謝の日 休館	練馬区スマホ教室② 10:00~12:00	おはよう体操 9:15~9:45
						まちかど散歩 9:15~12:00	
	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 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30
	カラオケ 10:30~12:00	ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00			カラオケ 10:30~12:00	カラオケ 13:30~16:00
	13:30~16:00					13:30~16:00	
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				
		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			
	カラオケ 10:30~12:00	ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00			
	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