

～お知らせ～ 令和6年1月開催の講座より窓口での申込日の翌日（開館日）から電話での講座申込を受付いたします。

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：11/20（月）～（先着順・電話不可）
今回はリクエスト曲の「アメージンググレース」やクリスマスにちなんだ歌を歌います

セーフティー教室

5日（火） 10:00～11:00

会場：当館大広間
定員：15名
申込：11/20（月）～（先着順・電話不可）
講師：光が丘警察署 防犯係
特殊詐欺の手口や対策についてのお話が聞けます

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：12/1（金）～（先着順・電話可）
「脳卒中の予防」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

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：11/20（月）～（先着申込制・電話不可）
※申込時に相談内容をお知らせ下さい



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5
定員：15名
申込：11/1（水）～（先着順・電話不可）

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
定員：12名程度
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

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：11/1（水）～（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：11/1（水）～（先着順・電話不可）



練馬区スマホ教室(入門編)

20日（水）・27日（水） 14:00～16:00

会場：生涯学習センター分館 講座室1
定員：各回 7名
申込：11/21（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

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：11/20（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

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：11/1（水）～（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



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：11/20（月）～（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12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土			
					1	2			
休館					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			
		セーフティ教室 10:00~11:00							
		囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	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	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			
10	11	12	13	14	15	16			
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			
		東京都スマホ相談会 13:00~16:00	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	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		
		13:30~16:00							
17	18	19	20	21	22	23			
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		おはよう体操 9:15~9:45			
				英語で歌おう 10:00~11:00			介護・フレイル予防 14:30~15:30		
				練馬区スマホ教室① 14:00~16:00					
		囲碁・将棋 9:00~16:30	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 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			ノーカラオケデー	カラオケ 10:30~12:00	カラオケ 13:30~16:00
13:30~16:00									
24	25	26	27	28	~高野台敬老館より~ 今年も1年間ありがとうございました。 高野台敬老館は12/29(金)~1/3(水)まで 休館となります。 みなさまよいお年をお迎えください。				
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					
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	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 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30					
	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