

高野台敬老館たより 令和6年1月号

★申込開始日：窓口12/1(金)～・電話12/2(土)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

4日・11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

丹田呼吸健康法

9日・23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

健康太極拳

5日・19日(金) 10:00～11:15
会場：生涯学習センター分館、当館大広間
定員：15名

シニア・ヨガ

25日(木) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

★申込開始日：窓口12/20(水)～・電話12/21(木)～の講座 ★先着申込制です

高野台文化部

17日(水) 10:00～10:45
会場：当館大広間
定員：10名
今回はお正月にちなんだ絵本の読み聞かせです。お正月にまつわるエピソードなどを皆さんと語り合う参加型の講座です！



高野台スマホ・パソコン相談室

12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：各回5名
申込時に相談内容をお知らせ下さい



健康講座

人気!

31日(水) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名
遠藤先生の「ものわすれ予防体操」を高野台地域包括支援センターと共同開催します

高野台スマホ教室

22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
初心者向けのスマホ教室です

映画サロン

18日(木) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名



はつらつシニア活躍応援塾

16日(火) 13:30～15:45
会場：当館大広間
定員：各回20名
第1部 バーチャル街歩き(皇居東御苑)
第2部 超スピードスペイン語入門前講座



★自由参加

高野台おはよう体操

毎週火・水・土 9:15～9:45
会場：当館大広間
DVDを見ながら座ってできる体操です
火・土はフェスタオルをお持ち下さい

★申込開始日：窓口・電話12/21(木)～

理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

18日(木) 14:30～15:30
会場：当館大広間
定員：10名 ★オンライン講座です
テーマ：「内部疾患のまとめ」
ご自宅からZOOMで参加できます



★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。

練馬区高野台2-25-1 TEL03-3996-5135





高野台敬老館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
高野台敬老館は12/29~1/3まで休館となります				4	5	6	
				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 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	
				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	
7	8	9	10	11	12	13	
休館	休館 (成人の日)	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					
		利用者説明会 詳細は館内掲示します	練馬区スマホ教室 14:00~16:00				
		囲碁・将棋 利用時間は館内 掲示いたします	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	
14	15	16	17	18	19	20	
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	
		はつらつシニア応援塾 13:30~15:45	高野台文化部 10:00~10:45	介護予防フレイル予防 14:30~15:30			
			練馬区スマホ教室 14:00~16:00				
		囲碁・将棋 9:00~16:30	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 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
21	22	23	24	25	26	27	
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	
28	29	30	31				
休館		おはよう体操 9:15~9:45	健康講座 10:00~11:00				
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30				
	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				

★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

★大広間で講座開催中は麻雀・囲碁・将棋等のご利用はできません。

ご理解とご協力をお願いいたします。

