



高野台敬老館たより 令和6年2月号

★申込開始日：窓口1/4(木)～・電話1/5(金)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

1日・8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

健康太極拳

2日・16日(金) 10:00～11:15
会場：当館大広間
定員：15名

丹田呼吸健康法

13日・27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

シニア・ヨガ

22日(木) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

★申込開始日：窓口1/20(土)～・電話1/22(月)～の講座 ★先着申込制です

高野台文化部

21日(水) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：5名
「トランプで脳トレ」
トランプゲームを楽しみながら 脳トレしませんか？



高野台スマホ・パソコン相談室

9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



映画サロン

15日(木) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名



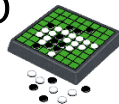
高野台スマホ教室

26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
基本操作を1から学べるスマホ教室です



お試し講座オセロ教室

27日(火) 13:00～15:00
会場：当館大広間
定員：6名
ルールや勝つためのポイントを講師が教えます！



★申込開始日：電話1/22(月)～

練馬区スマホ教室

7日・14日(水) 10:00～12:00
会場：生涯学習センター分館 講座室1
申込：03-6700-5133(平日9時～17時)
2日で1セットの講座です

★申込開始日：窓口・電話2/1(木)～

理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

15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：「認知症の予防」



★自由参加

利用者懇談会

6日(火) 10:00～11:00
会場：当館大広間
館への意見をお聞かせ下さい



★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。

練馬区高野台2-25-1 Tel.03-3996-5135

★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
「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





高野台敬老館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				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 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	カラオケ 13:30~16:00	
4	5	6	7	8	9	10	
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	
		利用者懇談会 10:00~11:00	練馬区スマホ教室 10:00~12:00				
		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 13:30~16:00	ノーカーaoke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
11	12	13	14	15	16	17	
休館	休館 (振替休日)	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	
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	練馬区スマホ教室 10:00~12:00	介護予防フレイル予防 14:30~15:30			
		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	
		ノーカーaokeデー	カラオケ 13:30~16:00	ノーカーaokeデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	
18	19	20	21	22	23	24	
休館		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	休館 (天皇誕生日)	おはよう体操 9:15~9:45	
			高野台文化部 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 10:00~16:30
		カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーaoke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
25	26	27	28	29			
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					
		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 9:00~16:30			
カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーaokeデー	カラオケ 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。



館たより