



# 高野台敬老館たより 令和6年3月号

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

## 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

## 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

## 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

## シニア・ヨガ

28日(木) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：15名

★申込開始日：窓口2/20(火)～・電話2/21(水)～の講座 ★先着申込制です

## 英語で歌おう♪

6日(水) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：20名  
今回は「私のお気に入り」や「L-O-V-E」を歌います。カタカナでフリガナがつかます！



## 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：各回5名  
申込時に相談内容をお知らせ下さい



## お楽しみ演芸会

9日(土) **おすすみ**  
●第1部：10:00～11:00  
「聞く読書」大人の絵本読み語り 定員：10名  
「こいぬがうまれるよ」や「みいちゃんの遊び歌」などを読み語りや音読などを行います  
●第2部：14:00～15:30  
「アンデス音楽祭」 定員：20名  
毎回大好評のロス・ボラーチョスによる演奏です



## 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  
基本操作を1から学べるスマホ教室です



★申込開始日：電話2/21(水)～

## 東京都スマホ事業

4日(月)  
会場：生涯学習センター分館 講座室1  
●体験会：9:30～12:30  
定員：10名(先着順・要申込)  
スマホの基本から応用までを教室形式で学びます  
●相談会：13:00～16:00  
定員：12名程度(申込不要)  
※混雑状況によりお待ちいただく場合がございます

## 映画サロン

21日(木) 10:00～12:00  
会場：当館大広間  
定員：16名



★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



★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



日	月	火	水	木	金	土
   <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">館たより</div>					1	2
					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	都スマホ体験会 9:30~12:30	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
	都スマホ相談会 13:00~16:00	はつらつシニア応援塾 13:30~15:45	英語で歌おう 10:00~11:00			聞く読書 10:00~11:00
						アンデス音楽祭 14:00~15:30
	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 9:00~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	一般利用なし
	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	ノーカラオケデー
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
		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 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
17	18	19	20	21	22	23
休館		おはよう体操 9:15~9:45	休館 (春分の日)	映画サロン 10:00~12:00		おはよう体操 9:15~9:45
		はつらつシニア応援塾 13:30~15:45				
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~13:00		囲碁・将棋 12:30~16:30	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 10:30~12:00 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
24	25	26	27	28	29	30
31	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
休館		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

★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。