

高野台敬老館たより 令和6年4月号

～定例講座についてのお知らせ～

- ★4月より整体体操は第2木曜のみとなります
- ★シニア・ヨガは第2水曜が追加になり月2回開催します



★申込開始日：窓口3/1(金)～・電話3/2(土)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

11日(木) 10:00～11:00
会場：生涯学習センター分館 講座室 3・4
定員：20名

健康太極拳

5日・19日(金) 10:00～11:15
会場：当館大広間
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

シニア・ヨガ

10日(水)・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3/21(木)～・電話3/22(金)～の講座 ★先着申込制です

高野台文化部

17日(水) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：10名
「しゃぼん玉の会」による絵本読み語りと絵本にまつわるエピソードを皆さんで楽しく語り合しましょう



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



映画サロン

18日(木) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名
上映内容は館内ポスターでご確認下さい



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
基本操作を1から学べるスマホ教室です



★自由参加(申込不要)

マンスリーミニ講座

9日・23日(火) 13:30～14:30
会場：当館大広間
今月は「輪投げ大会」です!
毎月月替わりでゲームなどを行います



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



～利用証更新お知らせ～

現在のお使いの個人利用証は令和6年3月31日までの有効期限となっています。
「個人利用者証」の更新手続きをお願いいたします。
3月1日より更新手続きを受付しています

★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





高野台敬老館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
休館	1	2	3	4	5	6
		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45		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 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	ノーカーオケデー	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
7	8	9	10	11	12	13
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
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	シニア・ヨガ 10:00~11:00			
		マンスリーミニ 13:30~14:30				
	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 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
			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 11:30~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	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	ノーカーオケデー	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
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				
		マンスリーミニ 13:30~14:30				
	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 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	ノーカーオケデー	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	 このQRコードを読み取ると館たよりをスマホでも見る事ができます！ 			
休館	休館 (昭和の日)	おはよう体操 9:15~9:45				
		囲碁・将棋 10:00~16:30				
		ノーカーオケデー				

★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。