



高野台敬老館たより 令和6年5月号

★申込開始日：窓口4/1(月)～・電話4/2(火)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

9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

17日・24日(金) 10:00～11:15
会場：当館大広間
定員：15名 ※今月は第3、4金曜に開催します

丹田呼吸健康法

14日・28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

8日(水)・23日(木) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

★申込開始日：窓口4/20(土)～・電話4/22(月)～の講座 ★先着申込制です

高野台文化部

20日(月) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名
資生堂の「いきいき美容教室」を開催します
毎日を若々しく過ごすためのスキンケアとメイクを講師がお教えます！



高野台スマホ・パソコン相談室

10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



脳活講座 ブラックジャック大会

29日(水) 10:00～11:30
会場：当館大広間
定員：15名
ブラックジャック大会と体操で
楽しく遊びながら脳活しませんか？
講師：リニエディサービスマルセラピスト



高野台スマホ教室

27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



映画サロン

16日・30日(木) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名
5月は映画サロンを2回開催します！



理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

16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)
今月は「介護予防・フレイル予防」をテーマに講義と体操を行います



★自由参加(申込不要)

マンスリーミニ講座

14日・28日(火) 14:00～15:00
会場：当館大広間
定員：5名
今月は「新聞紙でエコバッグ」
おうちにある新聞紙などでかわいらしいエコバッグを作ってみませんか

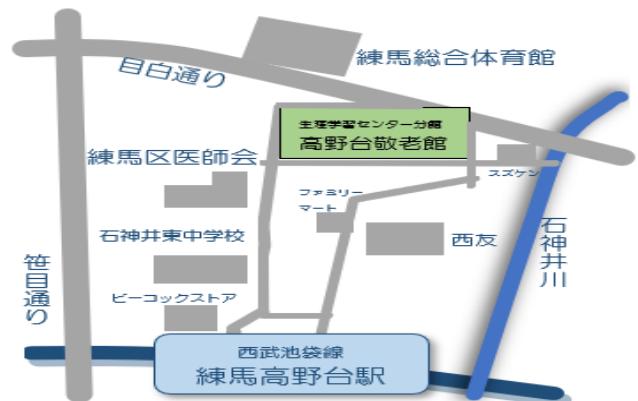


高野台おはよう体操

毎週 火・水・土 9:15～9:45
会場：当館大広間
体操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



練馬区高野台2-25-1 TEL03-3996-5135



★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。

日	月	火	水	木	金	土	
休館			1 おはよう体操 9:15~9:45	2 囲碁・将棋 9:00~16:30	3 休館 (憲法記念日)	4 休館 (みどりの日)	
			囲碁・将棋 10:00~16:30	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00		
5	6	7	8	9	10	11	
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	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	
			シニア・ヨガ 10:00~11:00				
		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	
		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	
12	13	14	15	16	17	18	
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	
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00		介護予防フレイル予防 14:30~15:30			
		マンスリーミニ 14:00~15:00					
		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 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		
19	20	21	22	23	24	25	
休館	高野台文化部 10:00~11:00	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	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	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 10:00~16:30	
	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	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	
26	27	28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">館たより</div> 	
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	映画サロン 10:00~12:00			
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00	ブラックジャック大会 10:00~11:30				
		マンスリーミニ 14:00~15:00					
囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	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			

★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。