



# 高野台敬老館たより 令和6年6月号

★申込開始日：窓口5/1(水)～・電話5/2(木)～の講座 ★先着申込制です

## 整体体操

13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

7日・21日(金) 10:00～11:15  
会場：当館大広間  
定員：15名

## 丹田呼吸健康法

11日・25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

12日(水)・27日(木)10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：15名

★申込開始日：窓口5/20(月)～・電話5/21(火)～の講座 ★先着申込制です

## お口すっきり体操

5日(水)9:30～11:00  
会場：当館大広間  
定員：10名  
オールフレイル予防のためのオリジナル体操です。歯科衛生士による口腔ケアの講義とお口すっきり体操の実演を行います

## 高野台スマホ・パソコン相談室

14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

## 高野台スマホ教室

24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

## 人気! 英語で歌おう♪

19日(水)10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：20名  
今回は皆様からのリクエスト曲「アニー・ローリー」など5曲を歌います  
英語にはカタカナのフリガナがつかます

## 映画サロン

20日(木)10:00～12:00  
会場：当館大広間  
定員：16名  
上映作品は館内ポスターでご確認下さい

★申込開始日：窓口・電話5/1(水)～

## 理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

20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「股・膝関節痛予防」についてです

★自由参加(申込不要)

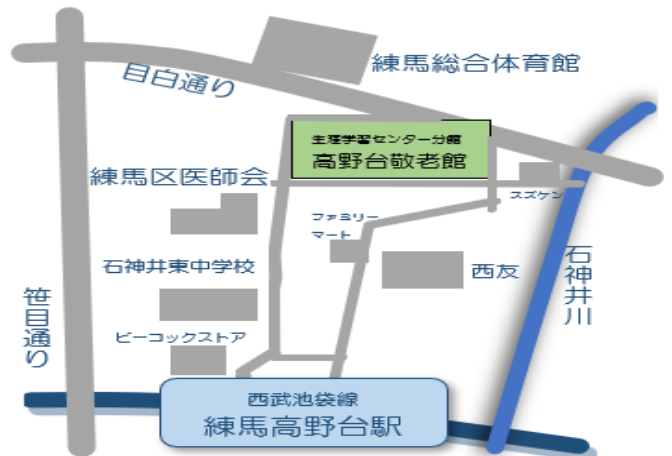
## マンスリーミニ講座

11日・25日(火) 13:30～14:30  
会場：当館大広間  
今月は「カードゲーム」です  
トランプや国旗カルタを使って楽しいカードゲームをしましょう

## 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

- ★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    | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">館たより</div> </div> |                                    |                        |                           |                                    | 1                                  |                      |
|       |  |                                    |                        |                           |                                    | おはよう体操<br>9:15~9:45                |                      |
|       |  |                                    |                        |                           |                                    | 囲碁・将棋<br>10:00~16:30               |                      |
|       |  |                                    |                        |                           |                                    | カラオケ<br>13:30~16:00                |                      |
| 2     | 3  | 4                                  | 5                      | 6                         | 7                                  | 8                                  |                      |
| 休館    |  | おはよう体操<br>9:15~9:45                | お口すっきり体操<br>9:30~11:00 |                           | 健康太極拳<br>10:00~11:15               | おはよう体操<br>9:15~9:45                |                      |
|       | 囲碁・将棋<br>9:00~16:30  | 囲碁・将棋<br>10:00~16:30               | 囲碁・将棋<br>11:30~16:30   | 囲碁・将棋<br>9:00~16:30       | 囲碁・将棋<br>12:00~16:30               | 囲碁・将棋<br>10:00~16:30               |                      |
|       | カラオケ<br>10:30~12:00<br>13:30~16:00   | ノーカーaokeデー                         | カラオケ<br>13:30~16:00    | カラオケ<br>13:30~16:00       | カラオケ<br>13:30~16:00                | カラオケ<br>13:30~16:00                |                      |
| 9     | 10   | 11                                 | 12                     | 13                        | 14                                 | 15                                 |                      |
| 休館    |  | おはよう体操<br>9:15~9:45                | おはよう体操<br>9:15~9:45    | 整体体操<br>10:00~11:00       | 高野台スマホ・<br>パソコン相談室<br>10:00~12:00  | おはよう体操<br>9:15~9:45                |                      |
|       |  | 丹田呼吸健康法<br>10:00~11:00             | シニア・ヨガ<br>10:00~11:00  |                           |                                    |                                    |                      |
|       |  | マンスリーミニ<br>13:30~14:30             |                        |                           |                                    |                                    |                      |
|       |  | 囲碁・将棋<br>9:00~16:30                | 囲碁・将棋<br>10:00~16:30   | 囲碁・将棋<br>11:30~16:30      | 囲碁・将棋<br>9:00~16:30                | 囲碁・将棋<br>9:00~16:30                | 囲碁・将棋<br>10:00~16:30 |
|       |  | カラオケ<br>10:30~12:00<br>13:30~16:00 | ノーカーaokeデー             | カラオケ<br>13:30~16:00       | カラオケ<br>13:30~16:00                | カラオケ<br>10:30~12:00<br>13:30~16:00 | カラオケ<br>13:30~16:00  |
| 16    | 17   | 18                                 | 19                     | 20                        | 21                                 | 22                                 |                      |
| 休館    |  | おはよう体操<br>9:15~9:45                | おはよう体操<br>9:15~9:45    | 映画サロン<br>10:00~12:00      | 健康太極拳<br>10:00~11:15               | おはよう体操<br>9:15~9:45                |                      |
|       |  |                                    | 英語で歌おう<br>10:00~11:00  | 介護予防フレイル予防<br>14:30~15:30 |                                    |                                    |                      |
|       | 囲碁・将棋<br>9:00~16:30  | 囲碁・将棋<br>10:00~16:30               | 囲碁・将棋<br>11:30~16:30   | 囲碁・将棋<br>12:00~14:00      | 囲碁・将棋<br>12:00~16:30               | 囲碁・将棋<br>10:00~16:30               |                      |
|       | カラオケ<br>10:30~12:00<br>13:30~16:00   | ノーカーaokeデー                         | カラオケ<br>13:30~16:00    | ノーカーaokeデー                | カラオケ<br>13:30~16:00                | カラオケ<br>13:30~16:00                |                      |
| 23/30 | 24   | 25                                 | 26                     | 27                        | 28                                 | 29                                 |                      |
| 休館    | 高野台スマホ教室<br>10:00~11:30  | おはよう体操<br>9:15~9:45                | おはよう体操<br>9:15~9:45    | シニア・ヨガ<br>10:00~11:00     |                                    | おはよう体操<br>9:15~9:45                |                      |
|       |  | 丹田呼吸健康法<br>10:00~11:00             |                        |                           |                                    |                                    |                      |
|       |  | マンスリーミニ<br>13:30~14:30             |                        |                           | 東京都スマホ相談会<br>13:00~16:00           |                                    |                      |
|       | 囲碁・将棋<br>9:00~16:30  | 囲碁・将棋<br>10:00~16:30               | 囲碁・将棋<br>10:00~16:30   | 囲碁・将棋<br>11:30~16:30      | 囲碁・将棋<br>9:00~16:30                | 囲碁・将棋<br>10:00~16:30               |                      |
|       | カラオケ<br>10:30~12:00<br>13:30~16:00   | ノーカーaokeデー                         | カラオケ<br>13:30~16:00    | カラオケ<br>13:30~16:00       | カラオケ<br>10:30~12:00<br>13:30~16:00 | カラオケ<br>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。