



高野台敬老館たより 令和6年8月号

※熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止いたします。ご承知おきください。

★申込開始日：窓口7/1(月)～・電話7/2(火)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

8月の整体体操講座はお休みです

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

お腹にある丹田(たんでん)を意識した呼吸法です
よりよい呼吸法を学んでみませんか

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

シニア・ヨガ

14日(水)・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7/20(土)～・電話7/22(月)～の講座 ★先着申込制です

高野台文化部

21日(水) 10:00～12:00

会場：当館大広間

定員：20名

講師：キューピー



「楽しく食べて健康に」をテーマにシニア世代に必要な栄養素や食事の摂り方のお話が聞けます！

映画サロン

15日・29日(木) 10:00～12:00

会場：当館大広間

定員：16名

お試し講座

30日(金) 10:00～11:00

会場：当館大広間

定員：20名

「健康寿命を延ばすラクラク簡単運動」
筋トレや認知症予防の体操を座位で行います

★自由参加(申込不要)

マンスリーミニ講座

13日・27日(火) 14:00～15:00

会場：当館大広間

今月は人気の「輪投げ」を行います



東京都スマホ相談会

23日(金) 13:00～16:00

会場：生涯学習センター分館講座室1

アドバイザーがあなたの質問にお応えします

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

※火・土はフェイスタオルをお持ち下さい

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

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

基本操作や機能を一から学べるスマホ教室です

★申込開始日：窓口・電話8/1(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(オンライン講座)

定員：10名(ZOOMでも参加できます)

「股・膝・腰の疼痛予防のまとめ」につ
いての講義と体操を行います

★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

熱中症に注意しましょう！暑さを避けこまめな水分補給を！！

日	月	火	水	木	金	土						
休館	 <p>館便り</p>  <p>ロビーにクーリングスポットを設置しています どなたでもご利用いただけます</p>			1	2	3						
					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	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		
							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 10:00~16:30	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							
11	12	13	14	15	16	17						
休館 (山の日)	 <p>休館 (振替休日)</p>											
							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	シニア・ヨガ 10:00~11:00				
							マンスリーミニ 14:00~15:00		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 11:30~16:30	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								
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		おはよう体操 9:15~9:45	
								高野台文化部 10:00~12:00		東京都スマホ相談会 13:00~16:00		
							囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 12:30~16:30	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							
25	26	27	28	29	30	31						
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	お試し講座 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 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 12:00~16:30	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							

★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。