



# 高野台敬老館たより 令和6年9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8/1(木)～・電話8/2(金)～の講座 ★先着申込制です

## 整体体操

※9月の整体体操はお休みです

## 健康太極拳

6日・20日(金) 10:00～11:15

会場：当館大広間

定員：15名

楊名時太極拳(気功八段錦、簡化太極拳二十四式)を講師が丁寧に指導します



## 丹田呼吸健康法

10日・24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

11日(水)・26日(木) 10:00～11:00

会場：当館大広間

定員：15名

★申込開始日：窓口8/20(火)～・電話8/21(水)～の講座 ★先着申込制です

## 敬老まつり

16日(祝月) 会場：当館大広間

### ●第1部 マジックショー

時間：10:00～11:00

定員：20名

光が丘マジッククラブのマジックをお楽しみ下さい☆

### ●第2部 高野台歌合戦

時間：13:30～15:30

定員：20組

2チームに分かれて歌合戦を行います♪

## 英語で歌おう

18日(水) 10:00～11:00

会場：当館大広間

定員：20名

カタカナのフリガナがついた英語の歌をみんなで一緒に歌います♪毎回大人気の講座です！



## 睡眠・健康セミナーと健康測定会

18日(水) 14:00～16:00

会場：当館大広間

定員：15名

よりよい睡眠についてのお話が聞けます！  
セミナー後は健康測定会を行います



## 映画サロン

12・19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

30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



基本操作や機能について一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

10日・24日(火) 14:00～15:00

会場：当館大広間

今月のテーマ「コスモスを作ろう！」

かわいらしい壁飾りを作りませんか？



## 高野台スマホ・パソコン相談室

13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



★申込開始日：窓口・電話9/2(月)～

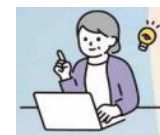
## 理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

19日(木) 14:30～15:30

会場：当館大広間(オンライン講座)

定員：10名

「尿漏れの予防」について理学療法士が  
講義と体操を行います  
ご自宅からZOOMでも参加できます



## 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

### ★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 TEL03-3996-5135

引き続き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	
1	2	3	4	5	6	7	
休館		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	
8	9	10	11	12	13	14	
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	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 14:00~15:00					
	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 12:30~16:30	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	
15	16	17	18	19	20	21	
休館	マジックショー 10:00~11:00	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	
	歌合戦 13:30~15:30		英語で歌おう 10:00~11:00	介護予防フレイル予防 14:30~15:30			
	一般利用なし ノーカーオケデー	囲碁・将棋 10:00~16:30	睡眠・健康セミナー 14:00~16:00	囲碁・将棋 12:00~14:00	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	
		ノーカーオケデー	一般利用なし ノーカーオケデー	ノーカーオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	
22	23	24	25	26	27	28	
休館 (秋分の日)	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	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 14:00~15:00					
		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	
		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	
29	30	館便り 		<div style="border: 2px solid gold; padding: 10px; text-align: center;"> <p>敬老の日おめでとうございます</p> <p>今年も「敬老の日」にちなんだ イベントや講座を開催いたします。 ぜひお立ち寄りください！</p>  </div>			
高野台スマホ教室 10:00~11:30							
囲碁・将棋 9:00~16:30							
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。