



高野台敬老館たより 令和6年10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9/2(月)～・電話9/3(火)～の講座 ★先着申込制です

整体体操

10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

丹田呼吸健康法

8日・22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

健康太極拳

4日・18日(金) 10:00～11:15
会場：当館大広間
定員：15名



シニア・ヨガ

9日(水)・24日(木) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

★申込開始日：窓口9/20(金)～・電話9/21(土)～の講座 ★先着申込制です

お試し講座 オセロ教室

1日・15日(火) 13:00～15:00
会場：当館大広間
定員：8名



勝つためのポイントを講師が丁寧に指導します

高野台スマホ・パソコン相談室

11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



高野台文化部

16日(水) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：10名



「うめぼしさん」「ステーキ十二おいしいきのはなし」の絵本をしゃぼん玉の会の皆さんが読み語りします

映画サロン

17日・31日(木) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名

防災講座

29日(火) 10:00～12:00
会場：当館大広間・他
定員：15名

練馬区防災学習センターの出張講座です！防災についてのお話と「消火器体験」「起震車体験」を行います

高野台スマホ教室

28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

★申込開始：窓口・電話10/1(火)～

★自由参加(申込不要)

理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

17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でも参加可能)
「心疾患の予防」について講義と体操を行います



マンスリーミニ講座

8日・22日(火) 14:00～15:00
会場：当館大広間
今月のテーマは「ことばあそび」です
並び替えなど言葉を使った脳トレゲームをしませんか

東京都スマホ相談会

25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1対1で質問にお応えします

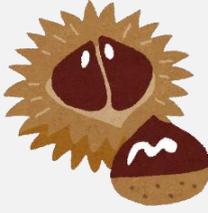
高野台おはよう体操

毎週 火・水・土 9:15～9:45
会場：当館大広間
練馬三体操などのDVDを見ながら行う体操です
※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。



日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
		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	
		お試しオセロ 13:00~15:00					
		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	
		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	
	6	7	8	9	10	11	12
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 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 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
13	14	15	16	17	18	19	
休館	休館 (スポーツの日)	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	
		お試しオセロ 13:00~15:00	高野台文化部 10:00~11:00	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	
20	21	22	23	24	25	26	
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	
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00			都スマホ相談会 13:00~16:00		
		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 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
27	28	29	30	31	 館便り		
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				
	防災講座 10:00~12:00						
囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30			
		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		

★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・将棋など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。