



# 高野台敬老館たより 令和6年11月号

★申込開始日：窓口10/1(火)～・電話10/2(水)～の講座 ★先着申込制です

## 整体体操

14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

12日・26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

1日・15日・29日(金) 10:00～11:15  
会場：当館大広間  
定員：15名 ※29日は8/16の振替となります

## シニア・ヨガ

13日(水)・28日(木) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：15名

★申込開始日：窓口10/21(月)～・電話10/22(火)～の講座 ★先着申込制です

## ねりまゆる×らく体操

5日(火) 9:30～11:00  
会場：当館大広間  
定員：10名



練馬区三体操の1つ「ねりま ゆる×らく体操」講座です  
運動指導員がわかりやすく解説・指導します！

## 高野台スマホ・パソコン相談室

8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



## まちかど散歩

16日(土) 12:20～15:00  
定員：7名  
内容：お散歩と清掃工場見学



光が丘清掃工場までお散歩します。清掃工場では  
ゴミについてのお話と処理の様子を見学します

## 高野台文化部

20日(水) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：20名



テーマ：「～シニア向け～足からの健康」講座です！  
足の作り、正しい靴の選び方などを学べるシューズ  
メーカー「アキレス」による足育講座を開催します

## 映画サロン

21日(木) 10:00～12:00  
会場：当館大広間  
定員：16名

## 高野台スマホ教室

25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

## 東京都スマホ体験会・相談会

22日(金) ●体験会 9:30～12:00  
定員：10名  
●相談会 13:00～16:00  
定員：12名程度 (申込不要)  
会場：生涯学習センター分館講座室1



★自由参加(申込不要)

## マンスリーミニ講座

12日・26日(火) 14:00～15:00  
会場：当館大広間  
今月のテーマは「トランプを楽しもう」です  
いろいろなトランプゲームを楽しみましょう

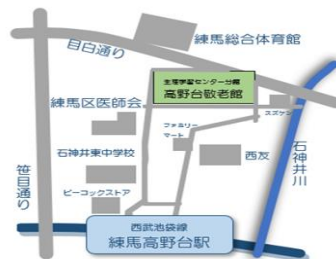
## 理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

21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)  
「歩行時の転倒予防」について講義と体操を行います



## 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	水	木	金	土
館便り  練馬区高野台2-25-1 TEL03-3996-5135					1	2
					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
					カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
3	4	5	6	7	8	9
休館	休館 (振替休日)	ゆるらく体操 9:30~11:00	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 11:30~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	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
10	11	12	13	14	15	16
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	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				まちかど散歩 12:20~15:00
	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 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	
17	18	19	20	21	22	23
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	都スマホ体験会 9:30~12:00	休館 (勤労感謝の日)
			高野台文化部 10:00~11:00	介護予防フレイル予防 14:30~15:30	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 11:30~16:30	囲碁・将棋 12:00~14:00	囲碁・将棋 9:00~16:30	
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	ノーカーオケデー	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00		
24	25	26	27	28	29	30
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	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
		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 11:30~16:30	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	

★開館日：月～土(日曜・祝日※敬老の日は除く・年未年始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。