



高野台敬老館たより 令和7年2月号

★申込開始日：窓口1/4(土)～・電話1/6(月)～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

丹田呼吸健康法

18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 ※今月は第3、4火曜日です！

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

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1/20(月)～・電話1/21(火)～の講座 ★先着申込制です

セーフティ教室

4日(火) 10:00～11:00
会場：当館大広間
定員：15名

光が丘警察署員が特殊詐欺対策と最新の防犯対策についてのお話をします！



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

17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

スマホの基本操作や機能について1から学びます

高野台文化部

19日(水) 10:00～11:00

会場：当館大広間
定員：20名

講師：認知症予防出前講座 有楽ねりま
認知症を防ぐために今日からできること
認知症に強い脳を作ろう！！

映画サロン

20日(木) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名

★自由参加(申込不要)

マンスリーミニ講座

18日・25日(火)
14:00～15:00

会場：当館大広間

2月は「梅の壁飾り」を作ります



介護予防ミニ講座

26日(水) 10:00～11:00

会場：当館大広間
定員：15名

テーマ：「口腔ケア」

高齢期の口腔ケアについて歯科衛生士がお話します



★申込開始：窓口・電話2/1(土)～

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でも参加可能)

テーマ：「認知症の予防」

理学療法士が講義と体操を指導します

東京都スマホ相談会

28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

練馬三体操やラジオ体操などのDVDを見ながらイスに座って行う体操講座です
※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。

練馬区高野台2-25-1 TEL03-3996-5135



高野台敬老館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
休館						1 おはよう体操 9:15~9:45 囲碁・将棋 10:00~16:30 カラオケ 13:30~16:00	
	2	3	4	5	6	7	
	休館		おはよう体操 9:15~9:45 セーフティ教室 10:00~11:00	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 カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	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 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30 カラオケ 13:30~16:00
9	10	11	12	13	14	15	
休館		休館 (建国記念の日)	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 シニア・ヨガ 10:00~11:00	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
	囲碁・将棋 9:00~16:30 カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00		囲碁・将棋 11:30~16:30 カラオケ 13:30~16:00	囲碁・将棋 9:00~16:30 カラオケ 13:30~16:00	囲碁・将棋 9:00~16:30 カラオケ 13:30~16:00	囲碁・将棋 9:00~16:30 カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	囲碁・将棋 10:00~16:30 カラオケ 13:30~16:00
	16		17	18	19	20	21
休館	高野台スマホ教室 10:00~11:30	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	おはよう体操 9:15~9:45 高野台文化部 10:00~11:00	おはよう体操 9:15~9:45 高野台文化部 10:00~11:00	映画サロン 10:00~12:00 介護予防フレイル予防 14:30~15:30	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 カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	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
		囲碁・将棋 10:00~16:30	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	囲碁・将棋 12:00~14:00 ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
	23	24	25	26	27	28	館便り
休館 (天皇 誕生日)	休館 (振替休日)	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	おはよう体操 9:15~9:45 介護予防ミニ 10:00~11:00	シニア・ヨガ 10:00~11:00		都スマホ相談会 13:00~16:00	
		囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 9:00~16:30	
		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 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。