



高野台敬老館たより 令和7年3月号

★申込開始日：窓口2/1(土)～・電話2/3(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

11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

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2/20(木)～・電話2/21(金)～の講座 ★先着申込制です

お試し講座 オセロ教室

18日(火) 13:00～15:00
会場：当館大広間
定員：8名

ご要望にお応えし、高野台敬老館で大ブームのオセロ教室を3月も開催します



お楽しみ演芸会

① アンデス音楽祭

8日(土) 14:00～15:30
会場：当館大広間

今年もロスボラーチョスのアンデス音楽祭を開催します！心に響くfolkloreの音楽を楽しくしみじみと味わいましょう♪

② 高野台演芸大会

28日(金) 13:00～15:30
会場：当館大広間

高野台敬老館最後のイベントです
歌、踊り、楽器演奏などなど得意な演目を披露してください！！詳細は職員にお尋ねください

映画サロン

6日(木) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：16名※第1木曜に開催します

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

24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

英語で歌おう

19日(水) 10:00～12:00
会場：当館大広間
定員：20名

6年間の集大成です！世界各地の歌を歌って世界旅行を楽しみましょう♪

最終回2時間スペシャルです
曲目：思い出のサンフランシスコ

We are the World など



大人気!

★自由参加(申込不要)

マンスリーミニ講座

11日・25日(火)
14:00～15:00
会場：当館大広間

「トランプを楽しもう！」

ババ抜きなどトランプでゲームを楽しみましょう



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

日	月	火	水	木	金	土	
<p style="text-align: center;">閉館のお知らせ</p> <p style="text-align: center;">高野台敬老館は令和7年3月31日をもって閉館します。 長い間のご利用ありがとうございました。</p> <p style="text-align: center;">今後は高野台デイサービスセンター(高野台5-24-1)内に 新たに開設する「街かどケアカフェいちょう」をご利用下さい。</p>						<p style="text-align: center;">1</p> <p>おはよう体操 9:15~9:45</p> <p>囲碁・将棋 10:00~16:30</p> <p>カラオケ 13:30~16:00</p>	
2	3	4	5	6	7	8	
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	健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45	
						アンデス音楽祭 14:00~15:30	
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 12:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~12:00	
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーaoke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	ノーカーaokeデー	
9	10	11	12	13	14	15	
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	ノーカーaoke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	
16	17	18	19	20	21	22	
休館		おはよう体操 9:15~9:45	おはよう体操 9:15~9:45	休館 (春分の日)	健康太極拳 10:00~11:15	おはよう体操 9:15~9:45	
		オセロ教室 13:00~15:00	英語で歌おう 10:00~12:00				
	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 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aoke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	
23	24	25	26	27	28	29	
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		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			演芸大会 13:00~15:30		
	囲碁・将棋 9:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 10:00~16:30	囲碁・将棋 11:30~16:30	囲碁・将棋 9:00~12:00	囲碁・将棋 10:00~16:30	
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00	ノーカーaoke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	カラオケ 13:30~16:00	
30	31	<p>館便り</p> 				<p>★開館日：月～土(日曜・祝日は休館※敬老の日は除く)</p> <p>★開館時間：9:00~17:00</p> <p>★大広間で講座開催中は麻雀、囲碁、将棋など開故事業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。</p>	
休館	囲碁・将棋 9:00~16:30						
	カラオケ 10:30~12:00 13:30~16:00						