



高野台敬老館たより 令和5年 4月号

4月から文化系講座「高野台文化部」が定例講座に仲間入り!

NEW 高野台文化部

14日(金) 13:30~15:30

会場:生涯学習センター分館 講座室1
定員:10名
申込:3/20(月)~(先着順・電話不可)

今月のテーマ「カードゲームで楽しく終活」
ハッピーエンディングカードを用いた終活をゲーム感覚で学べる内容です。
講師:西岡恭史氏(ハッピーエンディングプランナー)



NEW スマートフォン講座(初心者編)

24日(月) 9:30~11:30

会場:生涯学習センター分館 講座室1
定員:10名
申込:3/20(月)~(先着順・電話不可)



スマートフォンの基本操作や機能について一から学べるスマホ教室です。スマホ初心者やもう少しスマホを使いこなしたいという方におススメの講座です。テキストを使って講師がわかりやすく説明します。



整体体操

6日・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
申込:3/1(水)~(先着順・電話不可)

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
申込:3/1(水)~(先着順・電話不可)

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
申込:3/1(水)~(先着順・電話不可)

シニア・ヨガ

27日(木) 10:00~11:00

会場:当館大広間
定員:15名
申込:3/1(水)~(先着順・電話不可)

映画サロン

20日(木) 10:00~12:00

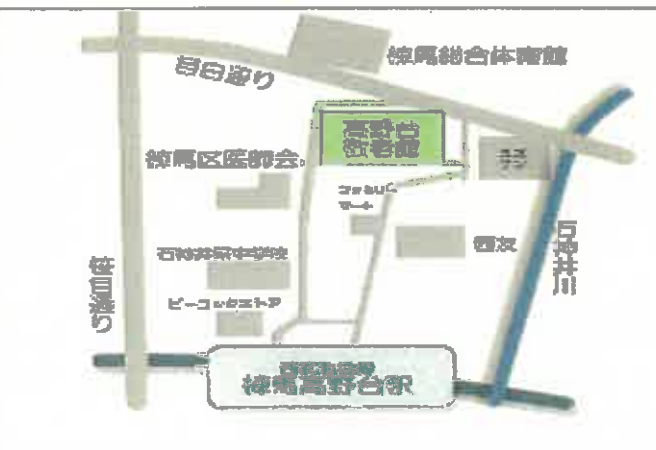
会場:当館大広間
定員:16名
申込:3/20(月)~(先着順・電話不可)



高野台スマホ・パソコン相談室

14日(金)第1部 10:00~11:00 5名
第2部 11:00~12:00 5名

会場:生涯学習センター分館 講座室1
申込:3/20(月)~(先着順・電話不可)



おはよう体操

毎週 火・水・土 9:15~9:45

会場:当館大広間 (申込み不要)
※火・土はフェイスタオルをご持参下さい。



★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ができるものと緊急連絡先が必要となります。

高野台敬老館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			<ul style="list-style-type: none"> ・大広間で講座開催中は麻雀、囲碁などの一般利用は出来ません。利用時間をご確認ください。 ・新型コロナウイルス感染症拡大防止の対応によっては、事業中止など内容が変更となる場合がございます。 			1 おはよう体操 9:15~9:45 麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30 カラオケ 13:30~16:00
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	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
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 12:00~16:30	麻雀・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 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
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 10:00~11:00 11:00~12:00	おはよう体操 9:15~9:45
		丹田呼吸健康法 10:00~11:00			高野台文化部 13:30~15:30	
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・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
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	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
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 10:00~16:30	麻雀・囲碁・将棋 12:30~16:30	麻雀・囲碁・将棋 12:00~16:30	麻雀・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 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00
23	24	25	26	27	28	29
休館	スマートフォン 講座(初心者編) 9:30~11:30	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		昭和の日 休館
	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	丹田呼吸健康法 10:00~11:00		麻雀・囲碁・将棋 11:30~16:30	麻雀・囲碁・将棋 9:00~16:30	
	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	

★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