

令和2年9月高野台敬老館カレンダー

(表)

日	月	火	水	木	金	土
						
 最新の カレンダーだより		1	2	3	4	5
		おはよう体操 9:15~9:45 大広間 ノーカラオケデー	おはよう体操 9:15~9:45 レッツ輪投げ 10:00~11:00 大広間	整体体操 10:00~11:00 定員 15名 講座室 3・4		おはよう体操 9:15~9:45 大広間
6	7	8	9	10	11	12
休		おはよう体操 9:15~9:45 大広間 ノーカラオケデー 丹田呼吸健康法 10:00~11:00 定員 13名 講座室 5	おはよう体操 9:15~9:45 大広間	整体体操 10:00~11:00 定員 15名 講座室 3・4		おはよう体操 9:15~9:45 大広間
13	14	15	16	17	18	19
休		おはよう体操 9:15~9:45 大広間 ノーカラオケデー	おはよう体操 9:15~9:45 英語で歌おう 10:00~11:00 定員 15名 大広間			おはよう体操 9:15~9:45 大広間
20	21	22	23	24	25	26
休	 敬老の日 通常開館 9:00~17:00	休	おはよう体操 9:15~9:45 大広間	ほのぼのコーラス 10:00~11:00 定員 10名 大広間		おはよう体操 9:15~9:45 大広間
27	28	29	30	*お問い合わせは・・・ 高野台敬老館 ☎3996-5135 〒177-0033 練馬区高野台 2-25-1		
休		おはよう体操 9:15~9:45 大広間 ノーカラオケデー	おはよう体操 9:15~9:45 大広間			

*整体体操・丹田呼吸健康法・ほのぼのコーラスは先着申し込み制です。詳細は裏面をご覧ください。

* **大広間** マークのついた日の講座開催時間中は、麻雀・囲碁・将棋のご利用は出来ませんのでご協力をお願い致します。

●開館日：月曜～土曜（日曜・祝日・年末年始 12月29日～1月3日は休館、敬老の日は除く）

●開館時間：9:00～17:00

●お風呂：木曜を除く 13:00～16:00（現在、休止中）

令和2年9月 高野台敬老館だより

申込制講座ラインアップ

事前申込 ※電話での申込はできません

●整体体操 3日(木) 10日(木)

10:00~11:00

会場：生涯学習センター分館講座室3・4

講師：澤潟邦安先生

ゆっくりとした体操で、関節の緩和と強化を図ります。



●丹田呼吸法 8日(火)

10:00~11:00

会場：生涯学習センター分館講座室5

講師：福田雅春先生

丹田呼吸法とはお腹にある丹田という場所を意識して行う呼吸法です。この呼吸法は自律神経を整えて、体調を改善する効果があると言われています。

●英語で歌おう 16日(水)

10:00~11:00

会場：当館大広間

講師：黒宮先生(英訳・歌指導)

水田先生(キーボード演奏)

今年度初めての「英語で歌おう」です。懐かしい映画やミュージカル等、皆さまお馴染みの英語の曲をキーボードの伴奏に合わせ全員で歌います。英語が苦手な方でも歌詞にフリ



ガナがつきますので、気軽に楽しめます！



●ほのぼのコーラス 24日(木)

10:00~11:00

会場：当館大広間

講師：島田君枝先生

唱歌や童謡などをパートに分かれて練習します。

お知らせ

例年、敬老の日を開催しておりました「敬老まつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年は中止とさせていただきます。尚、9月21日(祝)の敬老の日は、施設は開館し、通常利用日(9:00~17:00)となります。お茶の提供がございませんので、水筒などご持参ください。



自由参加

レッツ輪投げ

9月2日(水) 10:00~11:00

会場：当館大広間

定員：当日先着10名まで



足の屈伸や腕の振り等、軽微な運動になります。「考えて投げる」ゲームなので頭脳の柔軟さが求められます。

※競技に参加せず練習だけでも構いません。

自由参加

おはよう体操

曜日：毎週火・水・土

時間：9:15~9:45

会場：当館大広間



練馬区オリジナル「ねりま ゆる×らく体操」などを交えながら行います。

※火・土はタオルをご持参ください。

お願い

館内では各講座を含めマスクの着用をお願いいたします。

また各講座の詳細につきましては当館職員までお尋ねください。

