



# 高野台敬老館たより 令和6年12月号

★申込開始日：窓口11/1(金)～・電話11/2(土)～の講座 ★先着申込制です

## 整体体操

12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

10日・24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

6日・20日(金) 10:00～11:15  
会場：当館大広間  
定員：15名

## シニア・ヨガ

11日(水)・26日(木) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：15名

★申込開始日：窓口11/20(水)～・電話11/21(木)～の講座 ★先着申込制です

## ちゃんとごはん・栄養講座

3日(火) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：15名  
●高齢者のためのちゃんとごはん  
●いきいき栄養講座  
いつまでも元気に過ごすための食事の摂り方のお話と手軽に作れる食事の紹介を行います



## 高野台スマホ・パソコン相談室

13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



## 健康講座

17日(火) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：15名  
今年も街かどケアカフェこぶしでおなじみの遠藤先生の「もの忘れ予防体操」を行います



人気!

## 英語で歌おう

18日(水) 10:00～11:00  
会場：当館大広間  
定員：20名  
英語の歌詞にはカタカナのフリガナがつきます！今回はクリスマスソングやリクエスト曲を歌います



## 映画サロン

19日(木) 10:00～12:00  
会場：当館大広間  
定員：16名

## 昭和歌謡を楽しもう

17日(火) 13:30～15:30  
会場：当館大広間  
定員：20名  
歌に合わせた軽い筋トレや歌にまつわるエピソードの紹介など「昭和歌謡」をたっぶり楽しみましょう



## 高野台スマホ教室

23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

★申込開始：窓口・電話12/2(月)～

## 理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防

19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)  
「脳卒中の予防」について講義と体操を行います



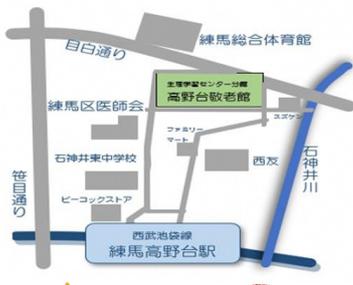
★自由参加(申込不要)

## マンスリーミニ講座

10日・24日(火) 14:00～15:00  
会場：当館大広間  
今月はリクエストの多い「輪投げ大会」です

## 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。



# 高野台敬老館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
休館		おはよう体操 9:15~9:45 ちゃんごはん 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	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 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	
8	9	10	11	12	13	14	
休館		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 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	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
15	16	17	18	19	20	21	
休館		おはよう体操 9:15~9:45 健康講座 10:00~11:00 昭和歌謡 13:30~15:30	おはよう体操 9:15~9:45 英語で歌おう 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	囲碁・将棋 11:30~13:30	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	
	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	ノーカラオケデー	カラオケ 13:30~16:00	カラオケ 13:30~16:00	
22	23	24	25	26	27	28	
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	シニア・ヨガ 10:00~11:00		おはよう体操 9:15~9:45	
	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 9:00~16:30	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

12月29日~1月3日まで休館となります

館便り



今年も一年高野台敬老館をご利用いただきまして  
ありがとうございました。良い年をお迎えください。

★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。