

見守り合える地域をつくらう!

# ふぁみりあ177

事前  
申込

## 整体体操

2月6日(木)、13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。

事前  
申込

## 太極拳

2月14日(金)、28日(金)  
10:00~11:15

会場：生涯学習センター分館講座室3・4  
講師：河原正枝先生(楊名時太極拳)

※呼吸法から学び、正しい姿勢でゆっくり体を動かします。

自由  
参加

## 利用者懇談会

2月18日(火) 10:00~11:30

会場：高野台敬老館・大広間

利用者懇談会に参加して、当館利用について日頃から思っている事など意見交換しませんか?年に一度の機会です。また自由参加なのでお気軽に参加していただき、より良い館づくりに向けた改善のアイデアなどをお聞かせください。

事前  
申込

## ♪ 英語で歌おう♪

2月19日(水) 10:00~11:00

会場：高野台敬老館・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)

好評をいただいております本講座の今年度最終回です。今回も皆様お馴染みの簡単な英語の曲をキーボードの伴奏で参加者全員で歌います。奮ってご参加下さい!

自由  
参加

## ほのぼのコーラス

2月27日(木)  
10:00~11:00



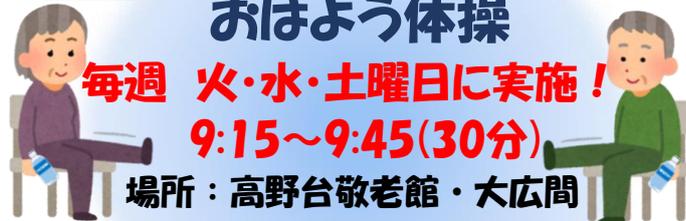
自由  
参加

## 高野台 おはよう体操

毎週 火・水・土曜日に実施!  
9:15~9:45(30分)

場所：高野台敬老館・大広間

内容：DVD「練馬いきいき体操」「お口の体操」  
& セルフマッサージなど申込不要!参加費無料!



## 高野台敬老館

ご利用の際には「敬老館」または「はつらつセンター」の利用証が必要となります。

電話番号：03-3996-5135