

# 高田馬場 シニア活動館たより

新宿区立 高田馬場シニア活動館  
〒169-0075 東京都 新宿区 高田馬場 3丁目 39-29  
TEL: 03-3362-4560 FAX: 03-3368-8169  
(指定管理者) 生活協同組合・東京高齢協

\*お知らせ: 「利用者懇談会」 3月18日(月) 14:00~15:00 1階1&2号室  
皆様の貴重な声を直接お聞かせいただき懇談会です。  
積極的なご参加をお待ちしています。

## 募集

### 「パン・ケーキ」教室

- ・日 時: 3/25(月) 9:30~12:30
- ・申 込: ~3/10 電話/受付まで
- ・材料費: 300円(材料費)
- ・定 員: 8名(抽選)(エプロン/三角巾 持参)

## 4月生募集

### 「新宿野菜サロン」

- ・日 時: 第1.3 木曜日 全12回  
4/4~9/19 14:00~15:30
- ・申 込: ~3/20 電話/受付まで
- ・参加費: 初回 500円(材料費)・定員: 6名(抽選)

## 4月生募集

### 「中国話サロン」

- ・日 時: 第2 水曜日 全6回  
4/10~9/11 15:00~16:15
- ・申 込: ~3/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 8名(抽選)

## 4月生募集

### 「パソコン教室」

- ・日 時: 毎週 木曜日 全11回  
4/4~6/20 13:30~15:00
- ・申 込: ~3/20
- ・参加費: 無料 ・定員: 5名(抽選)

## 4月生募集

### 「絵画サロン」

- ・日 時: 第2 金曜日 全6回  
4/12~9/13 10:00~12:00
- ・申 込: ~3/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 8名(抽選)

## 4月生募集

### 「工芸サロン」

- ・日 時: 第3 水曜日 全6回  
4/17~9/18 10:00~12:00
- ・申 込: ~3/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 5名(抽選)

## 4月生募集

### 「太極拳教室」

- ・日 時: 第2.4 水曜日 全12回  
4/10~9/25 10:00~11:30
- ・申 込: ~3/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 8名(抽選)

## 4月生募集

### 「トータルフィットネス教室」

- ・日 時: 第2.4 土曜日 全12回  
4/13~9/28 15:00~17:00
- ・申 込: ~3/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 18名(抽選)

## 4月生募集

### 「男の料理教室」

- ・日 時: 第4 日曜日 全6回  
4/28~9/22 10:00~12:30
- ・申 込: ~3/20 電話/受付まで
- ・参加費: 500円(材料費)・定員: 6名(抽選)

## 先着順

### 「歌声ひろば」

- ・日 時: 3/27(水) 15:00~16:30 2階 3&4  
昭和シンガーのコンサートになります。
- ・参加費: 無料
- ・定員: 25名(当日先着順)

# 3月 館主催教室・イベント

	日	月	火	水	木	金	土		
						1	2		
午前	◆「ご利用について」 新宿区内在住の50歳以上の方 ・開館日：12/29～1/3を除く、毎日 ・開館時間：原則 9:00～18:00 ・費用：無料（但し、館主催事業で材料費などあり）					シニアライフ (体操・スマホ) 10:00～12:00			
午後						英会話サロンⅠ 15:00～16:15			
	3	4	5	6	7	8	9		
午前		シニアライフ (体操・トランプ) 10:00～12:00		シニアライフ (体操・壁絵) 10:00～12:00	シニア (体操) 10:00～11:00	ポールデ ウォーク 11:00～12:00	シニア いきいき体操 他 10:00～12:00	絵画 サロン 10:00～12:00	
午後					パソコン 教室 13:30～15:00	新宿野菜 サロン 14:00～15:30	英会話サロンⅡ 15:00～16:15	トータルフィットネス 15:00～17:00	
	10	11	12	13	14	15	16		
午前		シニアライフ (体操・脳トレ) 10:00～12:00		シニア 体操・ 手芸 10:00～12:00	太極拳 教室 10:00～11:30	シニアライフ (体操・トランプ) 10:00～12:00	シニア (体操・スマホ) 10:00～12:00	ネイル 体験サロン 10:00～12:00	5月分 申込開始日
午後		マッサージ 13:00～		中国語サロン 15:00～16:15		パソコン教室 13:30～15:00	英会話サロンⅠ 15:00～16:15		
	17	18	19	20	21	22	23		
午前		シニアライフ (体操・トランプ) 10:00～12:00		シニア 体操・ 壁絵 10:00～12:00	工芸 サロン 10:00～12:00	シニア (体操) 10:00～11:00	ポールデ ウォーク 11:00～12:00	シニアライフ (いきいき体操他) 10:00～12:00	5月分 申込締切 調整・確定日
午後		利用者懇談会 14:00～15:00				パソコン 教室 13:30～15:00	新宿野菜 サロン 14:00～15:30	英会話サロンⅡ 15:00～16:15	トータルフィットネス 15:00～17:00
	24/31	25	26	27	28	29	30		
午前	男の料理 教室 10:00～12:00	シニア 体操・ 脳トレ 10:00～12:00	パン・ ケーキ 9:30～12:30	シニア 体操・ 折り紙 10:00～12:00	太極拳 教室 10:00～11:30	シニアライフ (体操・トランプ) 10:00～12:00	シニアライフ (体操・スマホ) 10:00～12:00		
午後		マッサージ 13:00～		歌声ひろば 15:00～16:30					

## 「シニアライフサロン」

月・水・木・金曜日 参加費：無料

【第1部】10:00～11:00 先着順、定員12名

◇「介護予防体操/ごっくん体操/いきいき体操」

◇「いきいき体操教室」… 第2.4金曜日

【第2部】11:00～12:00

脳トレ/手芸/スマホ相談会/トランプなど

