

高田馬場 シニア活動館だより

新宿区立 高田馬場シニア活動館 広報 第154号 (4月25日発行)

〒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) 労働者協同組合ワークスコープ・センター事業団

6月生募集

「パソコン教室」

毎週木曜日 全7回の入門クラス
入力方法、ワード/エクセルの基礎を学びます。

- ・日 時: 6/8~7/20 14:30~16:00
- ・参加費: 無料
- ・申 込: ~5/20、電話/受付まで
- ・定 員: 3名、応募者多数の場合抽選

6月生募集

「英会話サロンI・II」

I:「基礎コース」第1.3金曜日 全8回
II:「初級コース」第2.4金曜日 全8回

- ・日 時: 6月より 15:00~16:15
- ・参加費: テキスト代 (339円)
- ・申 込: ~5/20、電話/受付まで
- ・定 員: 8名、応募者多数の場合抽選

6月生募集

「ポール de ウォーク」

毎月 第1.3木曜日 全8回
2本のポールを使って、正しい姿勢で歩きます。

- ・日 時: 6/1~9/21 11:00~12:00
- ・参加費: 無料 (ポールは当館で用意します)
- ・申 込: ~5/20 電話/受付まで
- ・定 員: 7名、応募者多数の場合抽選

先着順

「歌声ひろば」

毎月 第4水曜日
歌謡曲・童謡のエピソードの解説後、ピアノ
ギター演奏に合わせて合唱します。

- ・日 時: 5/24 15:00~16:30 2階 3&4
- ・参加費: 無料
- ・定 員: 24名、先着順

先着順

「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15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

ネイル体験サロン 5/25(木) 10:00~

- ・申込: 5/1~5/15 ・参加費: 無料 ・定員: 2名
- 爪にやさしい、健康に配慮したジェルを使用した
ネイルサロンです。

【第2部】11:00~12:00

- ◇「脳トレーニング」… 毎週月曜日
- ◇「壁絵他」… 第1.3水曜日
- ◇「手芸」… 第2水曜日
- ◇「トランプ」… 第2.4木曜日
- ◇「折り紙教室」… 第4水曜日
- ◇「スマホ相談会」… 第1.3金曜日、他

- ・季節をモチーフにした「カレンダー」
「はがき」の塗り絵の素材を月ごとに
準備しています。どうぞご利用ください。

◆ ホームページを開設しています。 <https://takada-bb-senior.com>

5月 館主催教室・イベント

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
午前		シニアライフ (体操・脳トレ) 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	ホールテ ウォーク 11:00~12:00	シニアライフ (体操・スマホ他) 10:00~12:00	
午後					パソコン 教室 14:30~16:00	新宿野菜 サロン 14:00~15:30	英会話サロンI 15:00~16:15	
	7	8	9	10	11	12	13	
午前		シニアライフ (体操・脳トレ) 10:00~12:00		シニア (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 いきいき体操 10:00~12:00	絵画 サロン 10:00~12:00
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 14:30~16:00	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
	14	15	16	17	18	19	20	
午前		シニアライフ (体操・脳トレ) 10:00~12:00		シニア (壁絵) 10:00~12:00	工芸 サロン 10:00~12:00	シニア (体操) 10:00~11:00	ホールテ ウォーク 11:00~12:00	シニアライフ (体操・スマホ他) 10:00~12:00
午後					新宿野菜サ ロン 14:00~15:30		英会話サロンI 15:00~16:15	7月分 申込開始日
	21	22	23	24	25	26	27	
午前		シニアライフ (体操・脳トレ) 10:00~12:00		シニア (折り紙) 10:00~12:00	太極拳 教室 10:00~11:30	シニア (体操) 10:00~12:00	ネイル 体験サロン 10:00~12:00	シニアライフ (いきいき体操) 10:00~12:00
午後		マッサージ 13:00~		歌声ひろば 15:00~16:30		パソコン教室 14:30~16:00	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
	28	29	30	31				
午前	男の料理 教室 10:00~12:00	シニアライフ (体操・脳トレ) 10:00~12:00		シニアライフ (体操/壁絵) 10:00~12:00				
午後								

■ ロビーに当館団体サークル「フィオーレ」の
季節感溢れる素敵な作品を展示しています。

