

# 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155号 (5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

## 募集 「パン・ケーキ教室」

当館団体サークル「パン教室」の皆様が「クルミパン」の作り方を指導します。

- ・日 時：7/24 (月) 9:30~12:30
- ・申 込：6/20~7/10 電話/受付まで
- ・参加費：300円 (材料費)
- ・定 員：8名、抽選 (エプロン/三角巾 持参)

## 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、ピアノとギター演奏に合わせて合唱します。

- ・日 時：6/28 15:00~16:30 2階 3&4
- ・参加費：無料
- ・定 員：20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 6/22(木) 10:00~

- ・申込：6/1~6/15 ・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。どうぞ活用ください。

## ■「健康スタンプラリー」が始まります。

- ・応募期間：1回目 6/1~8/31、2回目 9/1~11/30、3回目 12/1~2/29
- ・対象者：新宿区民18歳以上

イベント、講演会、教室・サロンの参加、各種健康診断を受診して、スタンプを30個集めて、抽選で商品ゲットしましょう！お気やかな健康づくりにも最適です。

## ■「まちなか避暑地」が始まります。

- ・利用期間：6月1日~9月30日 無休 午前9時~午後6時
- 猛暑時の避難場所を1階のロビーに設置しています。利用証がない方もご利用できます。

## 6月 館主催教室・イベント

	日	月	火	水	木	金	土		
					1	2	3		
午前					シニア (体操) 10:00~11:00	ポールテ ウォーク 11:00~12:00	シニアライフ (体操/スマホ) 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			
	4	5	6	7	8	9	10		
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/壁絵他) 10:00~12:00	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					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		
	11	12	13	14	15	16	17		
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 (体操) 10:00~11:00	ポールテ ウォーク 11:00~12:00	シニアライフ (体操/スマホ) 10:00~12:00	8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 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	輪投げ 大会 (自主活動) 13:00~15:00	韓国語 サロン 15:00~16:00
	18	19	20	21	22	23	24		
午前		シニアライフ (体操/脳トレ) 10:00~12:00		シニア (体操) 10:00~12:00	工芸 サロン 10:00~12:00	シニア (体操) 10:00~12:00	ネイル 体験サロン 11:00~12:00	シニアライフ (体操/スマホ) 10:00~12:00	8月分 申込締切 調整・確定日
午後						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	
	25	26	27	28	29	30			
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 (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 (体操他) 10:00~12:00		
午後				歌声ひろば 15:00~16:30		パソコン教室 14:30~16:00			

- 当館の屋上菜園では、江戸新宿野菜を中心に育てています。これからの収穫が楽しみです。

