

# 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156号 (6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：~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)

## 8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、ワードの基礎、簡単なチラシの制作を学びます。

- ・日 時：8/10(木)~9/21(木) 14:30~16:00
- ・申 込：6/20~7/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料
- ・定 員：3名、抽選

## 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 7/27(木) 10:00~

- ・申込：7/1~7/15 ・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。

## 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：7/26 15:00~16:30 2階 3&4
- ・参加費：無料
- ・定 員：20名、先着順

## お知らせ

- 「さがせる新宿」新宿区医療・介護・通いの場の情報検索サイトです。

医療機関、介護サービス事業所、通いの場、相談窓口などを地図や住所から、色々なサービスをまとめて検索できます。どうぞご利用ください。

URL: <https://carepro-navi.jp/shinjuku>

## 7月 館主催教室・イベント

	日	月	火	水	木	金	土		
							1		
午前									
午後									
	2	3	4	5	6	7	8		
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 (体操) 10:00~11:00	ホールテ ワーク 11:00~12:00	シニアライフ (体操/スマホ) 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	トータルフィットネス 15:00~17:00	
	9	10	11	12	13	14	15		
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	9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	英会話サロンII 15:00~16:15	韓国語サロン 15:00~16:00		
	16	17	18	19	20	21	22		
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) 10:00~11:00	ホールテ ワーク 11:00~12:00	シニアライフ (体操/スマホ) 10:00~12:00	9月分 申込締切 調整・確定日
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	トータルフィットネス 15:00~17:00	
	23	24	25	26	27	28	29		
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 (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 11:00~12:00	シニアライフ (体操他) 10:00~12:00
午後		マッサージ 13:00~		歌声ひろば 15:00~16:30			英会話サロンII 15:00~16:15		
	30	31							
午前		シニアライフ (体操/脳トレ) 10:00~12:00							
午後									

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

