

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157号 (7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
URL: <https://takada-bb-senior.com>
(指定管理者) 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

10月生募集

「男の料理教室」

- ・日時: 第4日曜日 全6回
10/22~3/24 10:00~12:30
- ・申込: 8/20~9/20 電話/受付まで
- ・材料費: 500円/1回 ・定員: 6名(抽選)

10月生募集

「新宿野菜サロン」

- ・日時: 第1,3木曜日 全12回
10/5~3/21 14:00~15:30
- ・申込: 8/20~9/20 電話/受付まで
- ・材料費: 初回 500円 ・定員: 6名(抽選)

10月生募集

「英会話サロンⅠ・Ⅱ」

- ・日時: (Ⅰ)10/6~1/19 15:00~16:15
(Ⅱ)10/13~1/26 15:00~16:15
- ・申込: 8/20~9/20 電話/受付まで
- ・料代: 344円 ・定員: 8名(抽選)

10月生募集

「中国語サロン」

- ・日時: 第2水曜日 全6回
10/11~3/13 15:00~16:15
- ・申込: 8/20~9/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 8名(抽選)

10月生募集

「韓国語サロン」

- ・日時: 第3土曜日 全6回
10/21~3/16 15:00~16:15
- ・申込: 8/20~9/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 8名(抽選)

10月生募集

「絵画サロン」

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

10月生募集

「工芸サロン」

- ・日時: 第3水曜日 全6回
10/18~3/20 10:00~12:00
- ・申込: 8/20~9/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 5名(抽選)

10月生募集

「ポールdeウォーク教室」

- ・日時: 第1,3木曜日 全8回
10/5~1/18 11:00~12:00
- ・申込: 8/20~9/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 7名(抽選)

10月生募集

「太極拳教室」

- ・日時: 第2,4水曜日 全12回
10/11~3/27 10:00~11:30
- ・申込: 8/20~9/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 8名(抽選)

10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
10/14~3/23 15:00~17:00
- ・申込: 8/20~9/20 電話/受付まで
- ・参加費: 無料 ・定員: 18名(抽選)

8月 館主催教室・イベント

	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
午前				シニアライフ (体操/壁絵他) 10:00~12:00	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	トータルフィットネス 15:00~17:00	
	6	7	8	9	10	11	12	
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				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	
	13	14	15	16	17	18	19	
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	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		マッサージ 13:00~				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
	20	21	22	23	24	25	26	
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 (体操他) 10:00~12:00
午後				昭和シンガー コンサート 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
	27	28	29	30	31			
午前	男の料理 教室 10:00~12:30	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			
午後					パソコン教室 14:30~16:00			

「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
【第2部】11:00~12:00 脳トレ/手芸/スマホなど

ネイル体験サロン 8/24(木) 10:00~

- ・申込: 8/1~8/15 ・参加費: 無料 ・定員: 2名

