

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158号 (8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クスコープ・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：~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：~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：~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：~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：~9/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料 ・定 員：5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：~9/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料 ・定 員：8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：~9/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料 ・定 員：8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：~9/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料 ・定 員：7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：~9/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料 ・定 員：18名 (抽選)

先着順

「歌声ひろば」

- 毎月 第4水曜日
- ・日 時：9/27 15:00~16:30 2階 3&4
 - ・参加費：無料
 - ・定 員：30名、先着順

9月 館主催教室・イベント

	日	月	火	水	木	金	土		
						1	2		
午前						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	韓国語サロン 15:00~16:15		
	3	4	5	6	7	8	9		
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	ポールデ ウォーク 11:00~12:00	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	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 (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	シニアライフ (体操/スマホ) 10:00~12:00	11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 I 15:00~16:15	韓国語サロン 15:00~16:15	
	17	18	19	20	21	22	23		
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	ポールデ ウォーク 11:00~12:00	シニアライフ (体操他) 10:00~12:00	11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 II 15:00~16:15	
	24	25	26	27	28	29	30		
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 (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				演芸 大会 13:00~	トータル フィットネス 15:00~17:00

「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 (曜日ごとに実施)
「脳トレーニング」「壁絵他」「手芸」
「トランプ」「折り紙教室」「スマホ相談会」

