

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148号
 〒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
 ○9月25日発行 (指定管理者) 特定非営利活動法人 ワーカーズコープ

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「シュトーレン」の作り方を指導します。

- ・日 時：11/27 (月) 9:30~12:30
- ・申 込：10/20~11/10 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)

12月生募集 「パソコン教室」

入力方法、ワードやエクセルの基礎、簡単なチラシの作り方を学びます。

- ・日 時：12/7~1/18 13:30~15:00
- ・参加費：無料
- ・申 込：10/20~11/20、電話/受付まで
- ・定 員：3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・フォークソング・童謡のエピソードや時代背景の解説の後、ピアノとギター演奏に合わせて合唱します。

- ・日 時：10/25 15:00~16:30 2階 3&4
- ・参加費：無料
- ・定 員：30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12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

- ◇「脳トレニング」…毎週月曜日
- ◇「壁給他」…第1.3.5水曜日
- ◇「折り紙」…第4水曜日
- ◇「手芸」…第2水曜日
- ◇「トランプ」…第2.4木曜日、他
- ◇「スマホ・パソコン相談会」…第1.3金曜日、他

【新宿野菜サロン】通信

新宿の伝統野菜その他季節の野菜を都心の真ん中、当館の屋上で皆さんと一緒に無農薬栽培をしています。今年も予想以上の収穫があり、内藤かぼちゃなど伝統野菜がたわに実りました。最終回にはかぼちゃのスープを作り、現在との味の違いを楽しみました。



「内藤とうがらし」



三尺ささげ



「内藤かぼちゃ」



「鳴子うり」

10月 館主催教室・イベント

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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) 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	
	8	9	10	11	12	13	14
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 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		英会話サロンII 15:00~16:15	
	15	16	17	18	19	20	21
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 ホールテウォーク 11:00~12:00	シニアライフ (体操・スマホ) 10:00~12:00	12月分 申込開始日
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
	22	23	24	25	26	27	28
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 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・いきいき体操) 10:00~12:00	12月分 申込締切 調整・確定日
午後				歌声ひろば 15:00~16:30		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
	29	30	31				
午前		シニアライフ (体操・脳トレ) 10:00~12:00					
午後							

「中国語サロン」「韓国語サロン」では、最終回に伝統的なお国の料理を皆さんと一緒に作ります。今回は「回鍋肉」「冷麺」を作り、一味違った伝統料理を味わいました。

