

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160号 (10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カーズコープ・センター事業団
○11月1日より、指定管理者が「生活協同組合・東京高齢協」に変わります。

募集中

「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：~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)

募集中

「ネイル体験教室」

爪に負担がかかりにくいジェルを爪全体に塗るネイルアートです。

- ・日 時：11/24 (金) 10:00~
- ・申 込：11/1~11/15 電話/受付まで
- ・参加費：無料
- ・定 員：2名、応募者多数の場合抽選

募集中

「染色体験と見学会」

当館ではこの地域に発展した地域の歴史、現状、博物館見学、及び体験などを通して、地域を理解する取り組みを計画しています。その一環として、徒歩圏内の妙正寺川沿いに江戸から続く染め物の里「二葉苑」へ訪問し簡単な染色体験と博物館を見学します。皆様の参加をお待ちしています。

- ・日 時：12/8 (金) 11:00~12:00
- ・申 込：~11/20 電話/受付まで
- ・参加費：500円 (材料費)
- ・定 員：6名、抽選 (エプロン持参)

12月生募集

「パソコン教室」

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：12/7~1/18 14:30~16:00
- ・参加費：無料
- ・申 込：~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・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：11/22 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

- ◇「脳トレーニング」… 毎週月曜日
- ◇「壁絵他」… 第1.3.5水曜日
- ◇「手芸」… 第2水曜日
- ◇「トランプ」… 第2.4.5木曜日、他
- ◇「スマホ・パソコン相談会」… 第1.3金、他

11月 館主催教室・イベント

	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
午前				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 ウオーク 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	
	5	6	7	8	9	10	11	
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		英会話サロンⅡ 15:00~16:15	ふれあい 秋まつり 自主活動運営 委員会 11:00~14:00	
	12	13	14	15	16	17	18	
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 ウオーク 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~			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	
	19	20	21	22	23	24	25	
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	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	ネイル 体験サロン 10:00~12:00
午後				歌声ひろば 15:00~16:30		英会話サロンⅡ 15:00~16:15	1月分 申込締切 調整・確定日	
	26	27	28	29	30			
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		シニアライフ (体操/壁絵) 10:00~12:00	シニアライフ (体操・トランプ) 10:00~12:00		
午後		マッサージ 13:00~						

「シニアライフサロン」では、季節ごとに折り紙を使った壁絵を作っています。10月は夜空に浮かぶハロウィンがモチーフです。

