

高田馬場 シニア活動館たより

新宿区立 高田馬場シニア活動館
〒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) 生活協同組合・東京高齢協

新年あけまして、おめでとうございます。

本年も引き続き、皆様からの貴重なご意見に基づいて、皆様のお役に立てるよう職員一同、全力で取り組んでいきます。どうぞよろしくお願い致します。



2月生募集

「英会話サロンⅠ・Ⅱ」

毎月2回、全8回のコース

- I:「基礎コース」 第1.3 金曜日
- II:「初級コース」 第2.4 金曜日

- ・日 時: [I] 2/2~5/17 [II] 2/9~5/24
- ・参加費: 339円 (テキスト代)
- ・申 込: ~1/20、電話/受付まで
- ・定 員: 各8名、応募者多数の場合抽選

2月生募集

「ポール de ウォーク」

2本のポールを持って正しい姿勢での歩き方について学びます。健康づくりに大変役立ち体力に自信のない方でも簡単に始められます。

- ・日 時: 2/1~5/16 11:00~12:00
- ・参加費: 無料
- ・申 込: ~1/20、電話/受付まで
(ポールは当館で用意します)

2月生募集

「パソコン教室」

初心者向け講座です。ワードで、文字入力、文字の加工、簡単なチラシの制作を学びます。

- ・日 時: 2/8~3/21 13:30~15:00
- ・参加費: 無料
- ・申 込: ~1/20、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

昭和の歌謡曲・フォークソング・童謡の時代背景やエピソードの解説後、ピアノとギターの演奏に合わせて合唱します。

- ・日 時: 1/24 15:00~16:30 2階 3&4
- ・参加費: 無料
- ・定 員: 25名、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 申込なし

- ◇「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 1/26(金) 10:00~

- ・申込: 12/1~15
- ・参加費: 無料
- ・定員: 2名

【第2部】 11:00~12:00 申込なし

- ◇「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
- ◇「トランプゲーム」…第2.4木曜日、他
- ◇「スマホ/PC相談」…随時

*「脳トレーニング」15日は都合により休み。

1月 館主催教室・イベント

	日	月	火	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5	6		
午前	休館日 12/29~1/3				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・スマホ) 10:00~12:00		
午後					ハソコ ン教室 13:30~ 15:00	新宿野菜 サロン 14:00~ 15:30	英会話サロンⅠ 15:00~16:15		
	7	8	9	10	11	12	13		
午前		シニアライフ (体操・脳トレ) 10:00~12:00		シニア 体操・ 壁絵 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 他 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	パソコン教室 13:30~15:00	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		
	14	15	16	17	18	19	20		
午前		シニアライフ* (体操・他) 10:00~12:00		シニア 体操・ 壁絵 10:00~ 12:00	工芸 サロン 10:00~ 12:00	シニア (体操・ トランプ) 10:00~ 11:00	ポールデ ウォーク 11:00~ 12:00	シニアライフ (体操・スマホ) 10:00~12:00	3月分 申込開始日
午後		*脳トレ⇒休み				新宿野菜 サロン 14:00~15:30	英会話サロンⅠ 15:00~16:15		
	21	22	23	24	25	26	27		
午前		シニアライフ (体操・脳トレ) 10:00~12:00		シニア 体操・ 壁絵 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 他 10:00~ 12:00	ネイル 体験サロン 10:00~ 12:00	3月分 申込締切 調整・確定日
午後		マッサージ 13:00~		歌声ひろば 15:00~16:30	パソコン教室 13:30~15:00	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		
	28	29	30	31					
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		シニアライフ (体操・壁絵) 10:00~12:00					
午後									

◆「ご利用について」 新宿区内在住の50歳以上の方

- ・開館日：12/29~1/3を除く、毎日
- ・開館時間：原則 9:00~18:00
- ・費用：無料（但し、館主催事業で材料費などあり）

【個人利用】初めて個人登録する場合は住所、氏名年齢を確認できる各種証明書を用意し利用証を申請後、発行します。

【団体利用】5人以上の区民が構成する団体サールの登録証を申請・承認後、各活動室を利用できます。

