

高田馬場シニア活動館たより 令和6年9月号

予定事業のご案内（尚、予定は変更される場合があります。何卒ご了承ください。）

「まちなか避暑地」（9月30日まで）実施中。暑い日が続いてます！ぜひ涼みに来てください。

今月のおすすめ

予約 紅茶の魅力～入門編～

紅茶の世界を広げるティーコーディネーターから、紅茶の美しい淹れ方を、基本的なことから楽しく学びます。

9月27日（金）10時～11時半
申込み：9/1～（先着順）
電話/受付まで
定員：10名



秋のつどい

新宿区シニア活動館と地域交流館7館の団体利用者さんたちの発表会です。ファッションショーや弦楽四重奏、アンデス音楽のゲスト出演もあります。9月30日（月）12時開場、13時開演
場所：新宿区立四谷区民ホール
申込み：不要
（当日会場へ直接お越しください）
定員：390名（先着順）
お問合せ：電話/受付まで

予約 かおカオにがお絵！

プロの漫画家に似顔絵を画いてもらっちゃおう！
9月23日（月）3つの時間からお選び下さい。
①13時～
②14時～
③15時～（各回4名）
参加費：無料
申込み：9/1～
電話/受付まで（先着順）



セブンブリッジを楽しもう！

人気のトランプゲーム！ルール解説しますので、初めての方も大丈夫です。

①9/14（土）
②9/21（土）
③9/28（土）
10時～11時半
当日（先着順）
定員：12名



予約 チャレンジ脳トレ！

①9月12日（木）11時～12時
プリント de 脳トレ
②9月26日（木）11時～12時
DAM de 脳トレ
①②のどちらかをお選び下さい。
申込み：9/1～（先着順）
定員：各回8名

予約 スマホ教室

9月24日（火）10時～12時
①インターネットの使い方
②ブックマークへの登録
③QRコードの読み込み方
申込み：9/1～（先着順）
時間：10時～12時
定員：5名



なつかシネマ

上映作品は、館内の掲示板をご覧ください。
①9/10（火） ②9/24（火）
各回10時～12時
当日（先着順）定員：20名

健康フラメンコ

椅子に座って楽しむフラメンコです。リズムに合わせて踊ってみましょう。
9月14日（土）13時～14時
当日（先着順）定員：20名

昭和歌謡を楽しもう

エピソードを聞いて歌う時間。カラオケ歌唱指導も人気です。
9月18日（水）13時半～15時半
当日（先着順）定員：25名

募集中!

コース教養講座

※応募者多数の場合は抽選となります

地域の方にボランティア講師をお願いしています。※申込み受付 8/20～9/20

絵画サロン

10月～3月（6ヶ月コース）
第2金曜 10時～12時（全6回）
参加費：無料 定員：8名

ポールdeウォーク

10月～1月（4ヵ月コース）
第1, 3木曜 11時～12時（全8回）
参加費：無料 定員：8名

英会話サロンⅠ・Ⅱ

10月～1月（4ヵ月コース）15時～16時15分
Ⅰ（基礎コース）第1, 3金曜（全8回）
Ⅱ（初級コース）第2, 4金曜（全8回）
参加費：354円（テキスト代）定員：8名

工芸サロン

10月～3月（6ヶ月コース）
第3水曜 10時～12時（全6回）
参加費：無料 定員：5名

太極拳教室

10月～3月（6ヶ月コース）
第2・4水曜 10時～11時半（全12回）
参加費：無料 定員：8名

新宿野菜サロン

10月～3月（6ヶ月コース）
第1・3木曜 14時～15時半（全12回）
参加費：初回500円（材料費）定員：6名

男の料理教室

10月～3月（6ヶ月コース）
第4日曜 10時～12時（全6回）
参加費：毎回500円定員：6名

中国語サロン

10月～3月（6ヶ月コース）
第2水曜 15時～16時15分（全6回）
参加費：無料 定員：8名

トータルフィットネス教室

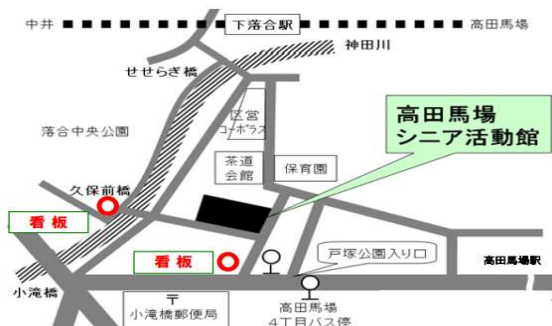
10月～3月（6ヶ月コース）
第2・4土曜 15～17時（全12回）
参加費：無料 定員：18名

新宿区立高田馬場シニア活動館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場3-39-29 電話/03-3362-4560 FAX/03-3368-8169
開館時間/9:00～18:00 休館日/12月29日～1月3日その他、施設管理上の臨時休館

9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	シニアライフ 10:00~12:00		シニアライフ 10:00~12:00	シニアライフ 10:00~11:00 ポールdeウォーク 11:00~12:00 パソコン教室 13:30~15:00 新宿野菜サロン 14:00~15:30	シニアライフ 10:00~12:00 英会話サロンⅠ 15:00~16:15	
8	9	10	11	12	13	14
	シニアライフ 10:00~12:00	なつかシネマ 10:00~12:00	シニアライフ 10:00~12:00 太極拳 10:00~11:30 中国語サロン 15:00~16:15	シニアライフ 10:00~11:00 脳トレ 11:00~12:00 パソコン教室 13:30~15:00	シニアいきいき体操 10:00~12:00 絵画サロン 10:00~12:00 英会話サロンⅡ 15:00~16:15	セブンブリッジ 10:00~11:30 健康フラメンコ 13:00~14:00 トータルフィット 15:00~17:00
15	16	17	18	19	20	21
	シニアライフ 10:00~12:00 出張相談 11:30~12:15 		シニアライフ 10:00~12:00 工芸サロン 10:00~12:00 昭和歌謡を楽しもう 13:30~15:30	シニアライフ 10:00~11:00 ポールdeウォーク 11:00~12:00 パソコン教室 13:30~15:00 新宿野菜サロン 14:00~15:30	シニアライフ 10:00~12:00 英会話サロンⅠ 15:00~16:15	団体申請開始日 (10月分) セブンブリッジ 10:00~11:30
22	23	24	25	26	27	28
男の料理教室 10:00~12:00	シニアライフ 10:00~12:00 かおカオにがお絵! 13:00~16:00	スマホ教室 10:00~12:00 なつかシネマ 10:00~12:00	シニアライフ 10:00~12:00 太極拳 10:00~11:30 歌声ひろば 15:00~16:30	シニアライフ 10:00~11:00 脳トレ 11:00~12:00	シニアいきいき体操 10:00~12:00 紅茶の魅力 10:00~11:30 英会話サロンⅡ 15:00~16:15	団体申請確定日 セブンブリッジ 10:00~11:30 トータルフィット 15:00~17:00
29	30	★マッサージサービス★ 9日(月)・23(月) 時間:13時~17時 当日午前9時より電話で予約受付 30分1000円(1人1時間まで)		★シニアライフサロン★ 10時~11時 ●介護予防体操 月・水・木第1・3金 ●新宿いきいき体操 第2・4金 ※11時~12時 お部屋が空いている時間は折り紙 や脳トレを用意しています。 ご自由にご使用ください。		★歌声ひろば★ ギターとピアノの演奏に合わせて 歌いましょう♪ 9月25日(水)15時~16時半 当日(先着順) 定員:25名 



初めて館をご利用になる方は登録が必要です。
50歳以上の新宿区民であることが分かる
身分証明証(健康保険証など)をお持ち下さい。

JR線「高田馬場駅」早稲田口から徒歩12分
西武新宿線「下落合駅」南口から徒歩8分
都バス「高田馬場4丁目」下車、徒歩2分
＜駐車場はありません＞