



高田馬場シニア活動館たより

令和6年
10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。）

今月のおすすめ!!

予約
～新宿消費生活センター～
安全な消費生活

悪質なトラブルについて防止策をお伝えします。ぜひ、地域中で被害を減らすために皆さんで聞いてください!

10月30日(水)
11時～12時
申込み: 10/1～(先着順)
定員: 15名程度
共催★高田馬場三丁目北町会



予約
～マルコメ株式会社～
出前みそ講座

みその食べ比べを通して、香り、味の違いを体験。
種類、製造、保存方法など学びます。

10月29日(火)
10時～11時半
申込み: 10/1～(先着順)
定員: 30名

予約
ドローン操縦体験会

小型のドローンを飛ばしてみませんか?初めての方でも、安心してご参加ください♪

10月23日(水)
15時半～16時半
申込み: 10/1～(先着順)
定員: 10名程度



なつかシネマ

上映作品は、館内の掲示板をご覧ください。

①10/15(火) 10時～12時
②10/30(水) 14時～16時
当日(先着順)
定員: 20名



NEW **すっきり体操**

前半はストレッチ、後半はボールを使った体操を行います。
運動不足を解消しよう♪

10月22日(火)
10時～10時50分
当日(先着順)
定員: 15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。

10月27日(日)
14時～15時
当日(先着順)
定員: 20名



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。

①10/ 5(土)
②10/12(土)
③10/19(土)
④10/26(土)
当日(先着順)
定員: 12名

10時～12時

歌声ひろば

ギターとピアノの演奏に合わせてみんなで歌いましょう!
特別な時間をぜひ。

10月23日(水)
15時～16時半
当日(先着順)
定員: 25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。

10月16日(水)
13時半～15時半
当日(先着順)
定員: 25名



予約 **チャレンジ脳トレ!**

皆でワイワイ楽しくチャレンジ!

① 10月10日(木)
プリントde脳トレ } 11時～12時
② 10月24日(木)
DAM de脳トレ }

①②のどちらかをお選び下さい。
申込み: 10/1～(先着順)
定員: 各回8名

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。

予約 **スマホ相談会**

お気軽にご相談ください!!

10月22日(火)
10時～12時
申込み: 10/1～(先着順)
時間: おひとり30分
希望時間をお伝え下さい。
定員: 4名

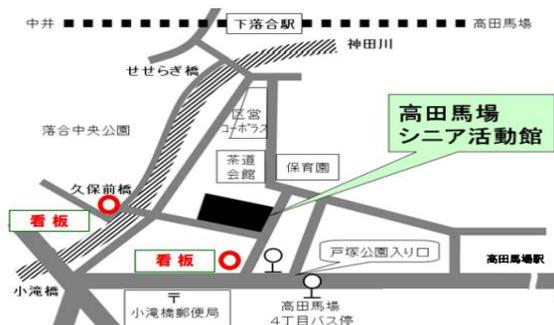


新宿区立高田馬場シニア活動館 指定管理者: 生活協同組合・東京高齢協

〒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

10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			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 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	セブンブリッジ 10:00~12:00
6	7	8	9	10	11	12
	シニアライフ 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 プリントDE脳トレ 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 英会話サロンⅡ 15:00~16:15	セブンブリッジ 10:00~12:00 トータルフィット 15:00~17:00
13	14	15	16	17	18	19
	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 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 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 10:00~12:00
20	21	22	23	24	25	26
	シニアライフ 10:00~12:00 出張相談 11:30~12:15 	スマホ相談会 10:00~12:00 すっきり体操 10:00~10:50	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 ドローン体験会 15:30~16:30	シニアライフ 10:00~11:00 DAM DE脳トレ 11:00~12:00	シニアいきいき体操 10:00~12:00 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 10:00~12:00 トータルフィット 15:00~17:00
27	28	29	30	31		
男の料理教室 10:00~12:00 健康フラメンコ 14:00~15:00	シニアライフ 10:00~12:00	マルコメ 10:00~11:30	シニアライフ 10:00~12:00 消費生活センター 11:00~12:00 なつかシネマ 14:00~16:00	シニアライフ 10:00~11:00	★マッサージサービス★ 14日(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) 	



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〉