



高田馬場シニア活動館たより

令和7年
1月号

新年明けましておめでとうございます！

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。新年は1月4日（土）から開館です。

あなたが選ぶ昭和歌謡 ベスト10発表会

みなさまから頂いたアンケート
結果をもとに昭和歌謡ベスト10を
発表！エピソードを披露しながら
歌って楽しめます！！

1月14日（火）
10時～12時
当日（先着順）
定員：15名



予約

ちりめん根付作り

作成キットを使って、ちりめん
を使った可愛いストラップ人形
を作ります！

1月24日（金）
10時～11時半
申込み：1/4～（先着順）
参加費：450円
定員：8名



予約

ギターと大正琴による 生演奏・合唱会

ギターと大正琴のコラボ演奏会です。
生演奏に合わせてみんなで合唱します！。

1月27日（月）
14時～15時
ゲスト：山吹町地域交流館 山吹琴音会
申込み：1/4～（先着順）
定員：20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プリント de脳トレ
1月9日（木）
- ②DAM de脳トレ
1月23日（木）



①②11時～12時
①②のどちらかをお選び下さい。
申込み：1/4～（先着順）
定員：各回8名

予約

スマホ教室

- LINE（初級編）
- ①LINEインストール方法
- ②LINEの使い方
- ③友達の追加方法
- ④写真等の送り方



1月28日（火）
10時～12時
申込み：1/4～（先着順）
定員：5名

予約

紅茶の魅力

気軽に参加できるティーレッスンです。
紅茶を通してくつろぎのひと時を
ご一緒しましょう。

1月17日（金）
14時半～15時45分
申込み：1/4～（先着順）
参加費：100円
定員：10名



なつかシネマ

上映作品は、館内掲示板をご覧ください。

1月18日（土）
14時～16時
当日（先着順）
定員：20名



座って健康フラメンコ

フラメンコの情熱的なリズムを楽しみ
ながら体を動かします。
座ったまま難しいステップはせず、
気軽に踊り、体幹を整えます。
初めての方でも大丈夫！
身軽な服装で参加ください！！

1月26日（日）
14時～15時
当日（先着順）
定員：10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。

1月15日（水）
13時半～15時半
当日（先着順）
定員：25名



すっきり体操

前半はストレッチ、後半は
ポールを使った体操を行います。
運動不足を解消しましょう♪

1月6日（月）
14時～14時50分
当日（先着順）
定員：8名



歌声ひろば

ギターとピアノの演奏に合わせて
みんなで楽しく歌いましょう！
特別な時間をぜひ。

1月22日（水）
15時～16時半
当日（先着順）
定員：25名



シニアライフサロン

10時～11時（前半）
●介護予防体操 月・水・木 第3・5金
●新宿いきいき体操 第2・4金
11時～12時（後半）
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。

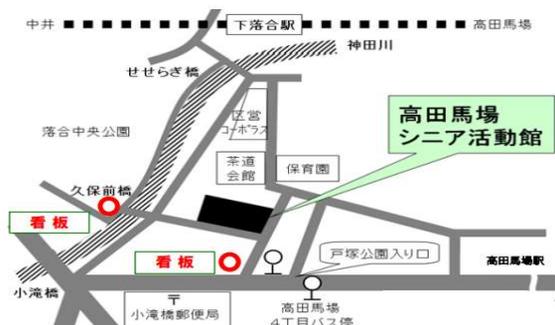
新宿区立高田馬場シニア活動館

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

1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
<p>★マッサージサービス★</p> <p>13日(月)・27日(月)</p> <p>時間：13時～17時</p> <p>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)</p>		<p>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。</p> <p>①1月11日(土) ②1月18日(土) ③1月25日(土) ①②③10時～12時 当日(先着順) 定員：12名</p>		<p>休館日</p> <p>12/29(日)～1/3(金)</p>			
5	6	7	8	9	10	11	
	<p>シニアライフ 10:00～12:00</p> <p>すっきり体操 14:00～14:50</p>		<p>シニアライフ 10:00～12:00</p> <p>太極拳 10:00～11:30</p> <p>中国語サロン 15:00～16:15</p>	<p>シニアライフ 10:00～11:00</p> <p>プリントde脳トレ 11:00～12:00</p> <p>パソコン教室 13:30～15:00</p>	<p>シニアいきいき体操 10:00～12:00</p> <p>絵画サロン 10:00～12:00</p> <p>英会話サロンI 15:00～16:15</p>	<p>セブンブリッジ 10:00～12:00</p> <p>トータルフィット 15:00～17:00</p>	
12	13	14	15	16	17	18	
	<p>シニアライフ 10:00～12:00</p> <p>マッサージ 13:00～17:00</p>	<p>昭和歌謡ベスト10 10:00～12:00</p>	<p>シニアライフ 10:00～12:00</p> <p>工芸サロン 10:00～12:00</p> <p>昭和歌謡を楽しもう 13:30～15:30</p>	<p>シニアライフ 10:00～11:00</p> <p>ポールdeウォーク 11:00～12:00</p> <p>パソコン教室 13:30～15:00</p> <p>新宿野菜サロン 14:00～15:30</p>	<p>シニアライフ 10:00～12:00</p> <p>紅茶の魅力 14:30～15:45</p> <p>英会話サロンII 15:00～16:15</p>	<p>団体申請開始日 (3月分)</p> <p>セブンブリッジ 10:00～12:00</p> <p>なつかシネマ 14:00～16:00</p>	
19	20	21	22	23	24	25	
	<p>シニアライフ 10:00～12:00</p> <p>出張相談 11:30～12:15</p> 		<p>シニアライフ 10:00～12:00</p> <p>太極拳 10:00～11:30</p> <p>歌声ひろば 15:00～16:30</p>	<p>シニアライフ 10:00～11:00</p> <p>DAM de脳トレ 11:00～12:00</p> <p>パソコン教室 13:30～15:00</p>	<p>シニアいきいき体操 10:00～12:00</p> <p>ちりめん根付作り 10:00～11:30</p> <p>英会話サロンI 15:00～16:15</p>	<p>団体申請確定日</p> <p>セブンブリッジ 10:00～12:00</p> <p>トータルフィット 15:00～17:00</p>	
26	27	28	29	30	31		
<p>男の料理教室 10:00～12:00</p> <p>健康フラメンコ 14:00～15:00</p>	<p>シニアライフ 10:00～12:00</p> <p>マッサージ 13:00～17:00</p> <p>ギター大正琴 14:00～15:00</p>	<p>スマホ教室 10:00～12:00</p>	<p>シニアライフ 10:00～12:00</p>	<p>シニアライフ 10:00～11:00</p> <p>ポールdeウォーク 11:00～12:00</p> <p>パソコン教室 13:30～15:00</p> <p>新宿野菜サロン 14:00～15:30</p>	<p>シニアライフ 10:00～11:00</p> <p>英会話サロンII 15:00～16:15</p>		



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
身分証明書(健康保険証など)をお持ち下さい。

JR線「高田馬場駅」早稻田口から徒歩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＞