



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。）

予約 ボードゲーム

大人もはまるゲームです。童心に戻ってみんなで楽しく遊ばせませんか！
脳トレにもなります
3月17日（月）
13時～15時
申込み：3/1～（先着順）
定員：8名



予約 パン・ケーキ教室

当館パン作り団体のお二人が「オレンジケーキ」をご指導します。
3月24日（月）
9時半～12時半
申込み：3/1～（先着順）
参加費：300円（材料費）
定員：8名



予約 チャレンジ脳トレ！

みんなで楽しくチャレンジ！
①プリント de 脳トレ
3月13日（木）
②DAM de 脳トレ
3月27日（木）
①②11時～12時
申込み：3/1～（先着順）
定員：各回 8名



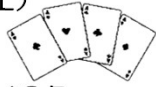
予約 スマホ教室

LINE（中級編）
●LINE電話の仕方・グループの作り方
●グループトークの仕方
●その他の機能
3月25日（火）
10時～12時
申込み：3/1～（先着順）
定員：5名



セブンブリッジを楽しもう！

簡単だけどハマります！ルール解説もしますので、初めての方も大丈夫。
①3/1（土） ②3/8（土）
③3/15（土） ④3/22（土）
⑤3/29（土）
①②③④⑤ 10時～12時
当日（先着順） 定員：各回 12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。初めてのの方も大丈夫！
身軽な服装でご参加ください！
3月23日（日）14時～15時
当日（先着順） 定員：10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1・3 金曜
●新宿いきいき体操 第2・4 金曜
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。

なつかシネマ

上映作品は、館内掲示板をご覧ください。
①3月15日（土）
14時～16時
②3月25日（火）
10時～12時
当日（先着順）
定員：各回 20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！
3月26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。
3月19日（水）
13時半～15時半
当日（先着順）
定員：25名



すっきり体操（座位）

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。運動不足を解消しましょう♪
①3月24日（月）
15時～15時50分
②3月31日（月）
13時半～14時20分
当日（先着順）
定員：各回 15名



コース教養講座 募集中！

※地域の方にボランティア講師をお願いしています

申込受付：3/1～3/20 応募者多数の場合は抽選となります

新 英会話入門（初心者対象）

4月～9月（6ヶ月コース）
第1・3月曜 13時～14時15分
全12回 定員：8名
参加費：初回 360円（テキスト代）

新 野菜と花のサークル

4月～3月（12ヶ月コース）
第1・3木曜 14時～15時半
全24回 定員：10名
参加費：初回 500円（材料費）

トータルフィットネス

4月以降は当日（先着順）となります。詳細は館だより4月号でご案内します。

現在ご利用のピンク色の「個人利用証」は3月31日有効期限となります。4月からは水色の「個人利用証」となりますので、3月1日より更新手続き（身分証明書持参）をお願いします。

絵画サロン

4月～9月（6ヶ月コース）
第2金曜 10時～12時
全6回 定員：12名
参加費：無料

太極拳教室

4月～9月（6ヶ月コース）
第2・4水曜 10時～11時半
全12回 定員12名
参加費：無料

男の料理教室

4月～9月（6ヶ月コース）
第4日曜 10時～12時
全6回 定員：6名
参加費：毎回 500円

パソコン教室

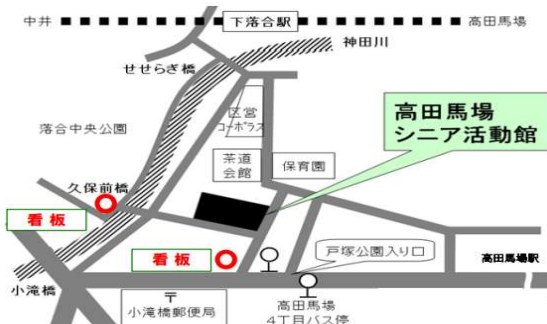
4月～6月（3ヶ月コース）
火曜 13時半～15時
全11回 定員：5名
参加費：無料

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

3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
30	31					1
	シニアライフ 10:00~12:00 すっきり体操 13:30~14:20	★マッサージサービス★ 10日(月)・24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) 		★出張相談★ (戸塚高齢者総合相談センター) 17日(月) 時間: 11時30分~12時15分 当日(先着順) お気軽に、ご相談ください。 		セブンブリッジ 10:00~12:00
2	3	4	5	6	7	8
	シニアライフ 10:00~12:00	東京都スマホ相談 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	セブンブリッジ 10:00~12:00 トータルフィット 15:00~17:00
9	10	11	12	13	14	15
	シニアライフ 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00		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 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	団体申請開始日 (5月分) セブンブリッジ 10:00~12:00 なつかシネマ 14:00~16:00
16	17	18	19	20	21	22
	シニアライフ 10:00~12:00 出張相談 11:30~12:15 ボードゲーム 13:00~15:00		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 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	団体申請受理日 セブンブリッジ 10:00~12:00 トータルフィット 15:00~17:00
23	24	25	26	27	28	29
男の料理教室 10:00~12:00 健康フラメンコ 14:00~15:00	パン・ケーキ教室 9:30~12:30 シニアライフ 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00 すっきり体操 15:00~15:50	なつかシネマ 10:00~12:00 スマホ教室 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 DAM de脳トレ 11:00~12:00	シニアいきいき体操 10:00~12:00 昭和歌謡特別レッスン 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



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＞