

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

始める前に知っておきたい終活講座

終活に関する基本的な内容をお話しします。まずは知ること、そして自分に必要な部分を調べてみる。気軽に楽しく、一緒に考えてみましょう!

4月30日(水) 14時~15時
申込み: 4/1~(先着順)
定員: 15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
4月10日(木) 11時~12時
 - ② DAM de 脳トレ
4月24日(木) 11時~12時
- *両方お申込みも可能です。
申込み: 4/1~(先着順)
定員: 各回 8名



予約 スマホ相談会

お気軽にご相談ください!!

4月22日(火) 10時~12時

申込み: 4/1~(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



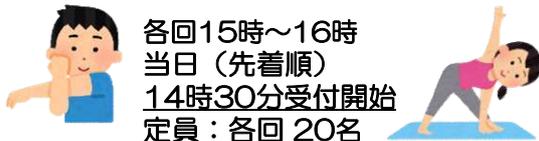
リニューアル!

トータルフィットネス

エクササイズを中心とした運動教室。ストレッチとヨガを隔週で行います。

- ◆ストレッチ ◆ヨガ
- 4月 5日(土) 4月12日(土)
- 4月19日(土) 4月26日(土)

各回15時~16時
当日(先着順)
14時30分受付開始
定員: 各回 20名



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。運動不足を解消しましょう!

- ①4月 4日(金)
 - ②4月18日(金)
 - ①②13時30分~14時15分
- 当日(先着順)
定員: 各回 15名



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。初めての方も大丈夫! 身軽な服装でご参加ください!

4月27日(日) 14時~15時
当日(先着順) 定員: 10名

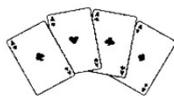


セブンブリッジを楽しもう!

簡単だけど?ハマります!ルール解説しますので、初めての方も大丈夫です。

- ① 4月 5日(土) ② 4月12日(土)
- ③ 4月19日(土) ④ 4月26日(土)

①②③④10時~12時
当日(先着順)
定員: 各回 12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歌いましょう! 特別な時間をぜひ。

4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。

4月16日(水)
13時半~15時半
当日(先着順)
定員: 25名



中国語サロン

中国語の発音や言語の意味、歴史や文化を学んでいきます。初心者の方でも安心してご参加ください!!

4月 9日(水)
15時~16時15分
当日(先着順)
定員: 12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。

- ① 4月 1日(火) 10時~12時
 - ② 4月29日(火) 10時~12時(前編)
14時~16時(後編)
- *長編のため前編と後編を上映します。
当日(先着順)
定員: 各回 20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
●新宿いきいき体操 第2・4金

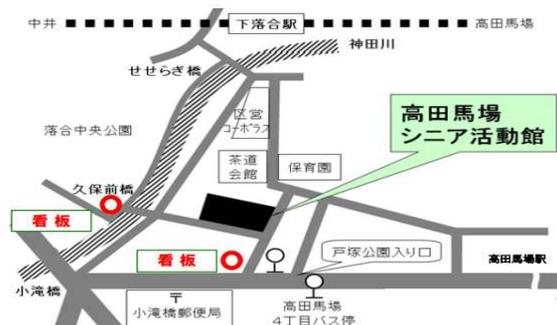
11時~12時(後半)
お部屋が空いている時間は折り紙や脳トレを用意しています。ご自由にご使用ください。



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

4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
★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) *フェイスタオル1枚、バスタオル2枚をお持ちください。 		なつかシネマ 10:00～12:00 パソコン教室 13:30～15:00	シニアライフ 10:00～12:00	シニアライフ 10:00～11:00 野菜と花のサークル 14:00～15:30	シニアライフ 10:00～12:00 すっきり体操 13:30～14:15	セブンブリッジ 10:00～12:00 トータルフィット 15:00～16:00
6	7	8	9	10	11	12
	シニアライフ 10:00～12:00 英会話入門 13:00～14:15	パソコン教室 13:30～15:00	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	セブンブリッジ 10:00～12:00 トータルフィット 15:00～16:00
13	14	15	16	17	18	19
	シニアライフ 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00	パソコン教室 13:30～15:00	シニアライフ 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 野菜と花のサークル 14:00～15:30	シニアライフ 10:00～12:00 すっきり体操 13:30～14:15	団体申請開始日 (6月分) セブンブリッジ 10:00～12:00 トータルフィット 15:00～16:00
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 英会話入門 13:00～14:15	スマホ相談会 10:00～12:00 パソコン教室 13:30～15:00	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	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 15:00～16:00
27	28	29	30			
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	なつかシネマ(前編) 10:00～12:00 パソコン教室 13:30～15:00 なつかシネマ(後編) 14:00～16:00	シニアライフ 10:00～12:00 始める前に知っておきたい終活講座 14:00～15:00	★出張相談★ (戸塚高齢者総合相談センター) 21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。 		



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>

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、更新手続き(身分証明書持参)をお願いします。