



# 高田馬場シニア活動館たより

令和7年  
5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。）

## 予約 折り紙教室

川辺に浮かぶ可愛い「カルガモ親子」を作ります。

5月9日（金）14時～16時  
申込み：5/1～（先着順）  
定員：10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  
5月8日（木）11時～12時  
② DAM de 脳トレ  
5月22日（木）11時～12時  
\*①②両方お申込みも可能です  
申込み：5/1～（先着順）  
定員：各回 8名



## 予約 スマホ教室

～スマホのセキュリティ対策～

5月27日（火）10時～12時  
申込み：5/1～（先着順）  
定員：5名



## 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  
5月 3日（土） 5月10日（土）  
5月17日（土） 5月24日（土）  
5月 31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♪

① 5月 2日（金）  
② 5月16日（金）  
①②13時30分～14時15分  
当日（先着順）  
定員：各回 15名



## 座って健康フラメンコ ～スペシャルバージョン～

フラメンコについて学び、ラテンのリズムに合わせて楽しく体を動かします。講師のフラメンコショーもあります。初めての方も大丈夫！身軽な服装でご参加ください！



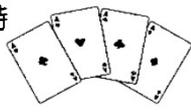
5月6日（火）10時30分～12時  
当日（先着順） 定員：20名

## 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 5月 3日（土） ② 5月10日（土）  
③ 5月17日（土） ④ 5月24日（土）  
⑤ 5月31日（土）

①②③④⑤ 10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歌いましょう♪

5月28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

好評により継続！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。

5月21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！！

5月14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 5月10日（土）  
② 5月24日（土）  
①② 14時～16時  
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。

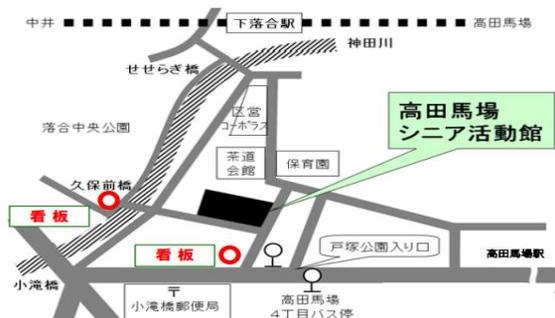


新宿区立高田馬場シニア活動館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

## 5月の予定表

5月の予定表						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
★マッサージサービス★			★出張相談★ (戸塚高齢者総合相談センター)	シニアライフ 10:00~12:00 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 トータルフィットネス ストレッチ 15:00~16:00
12日(月)・26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。			19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。			
						
4	5	6	7	8	9	10
	シニアライフ 10:00~12:00 英会話入門 13:00~14:15	座って健康フラメンコ ~スペシャルバージョン~ 10:30~12:00 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 10:00~12:00 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 折り紙教室 14:00~16:00	セブンブリッジ 10:00~12:00 なつかシネマ 14:00~16:00 トータルフィットネス ヨガ 15:00~16:00
11	12	13	14	15	16	17
	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 太極拳 10:00~11:30 中国語サロン 15:00~16:15	シニアライフ 10:00~12:00 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 (7月分)
						セブンブリッジ 10:00~12:00 トータルフィットネス ストレッチ 15:00~16:00
18	19	20	21	22	23	24
	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	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 10:00~12:00 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 なつかシネマ 14:00~16:00 トータルフィットネス ヨガ 15:00~16:00
25	26	27	28	29	30	31
男の料理教室 10:00~12:00	シニアライフ 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00	スマホ教室 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 10:00~12:00	シニアライフ 10:00~12:00	セブンブリッジ 10:00~12:00 トータルフィットネス ストレッチ 15:00~16:00



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>