



高田馬場シニア活動館たより

令和7年

6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。）



「まちなか避暑地」（6月1日～9月30日）が始まります。
利用証が無い方も入館できます。涼みに来てくださいね♪



《地域支え合い活動》ウクレレ講座

無料

申込受付：6/1～6/20 電話/受付まで

気軽にウクレレを始めませんか。初心者向けのやさしい講座です。

定員 8名 / 申込多数の場合抽選

7月～10月（全8回）月曜日14時～16時

7月：7日・28日 / 8月：4日・25日 / 9月：8日・22日 / 10月：6日・27日

ウクレレは館で
貸し出します



予約 手作り教室～切り絵～ ★全2回コース★

季節を感じる切り絵作り。

楽しく作って、飾りませんか。

1回目：6月27日（金）14時～16時

2回目：7月25日（金）14時～16時

*上記2回で完成の講座となります。

申込み：6/1～（先着順）

定員：10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

6月12日（木）11時～12時

②DAM de 脳トレ

6月26日（木）11時～12時

①②両方お申込みも可能です。

申込み：6/1～（先着順）

定員：各回 8名



予約 スマホ相談

お気軽にご相談ください！

6月24日（火）10時～12時

申込み：6/1～（先着順）

時間：おひとり30分

定員：4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。
運動不足を解消しましょう♪

① 6月 6日（金）

② 6月20日（金）

①②13時半～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

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。座ったまま難かし
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！

6月22日（日）14時～15時

当日（先着順） 定員：12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。

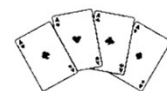
① 6/7（土） ② 6/14（土）

③ 6/21（土） ④ 6/28（土）

①②③④ 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
みんなで楽しく歌いましょう！

6月25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。

6月18日（水）

13時半～15時半

当日（先着順）

定員：25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 6月14日（土）

② 6月 28日（土）

①② 14時～16時

当日（先着順）

定員：各回 20名



中国語サロン

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

6月11日（水）

15時～16時15分

当日（先着順）

定員：12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

6月21日（土）

6月14日（土）

6月28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



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。

ーコース教養講座ー

パソコン教室

申込受付：6/1～6/15 電話/受付まで

（応募者多数の場合は抽選となります）

7月～9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

※地域の方にボランティア講師をお願いしています

新宿区立高田馬場シニア活動館

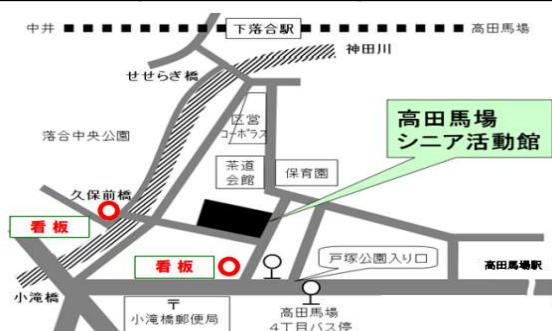
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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	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
8	9	10	11	12	13	14
	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 太極拳教室 10:00～11:30 中国語サロン 15:00～16:15	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	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
15	16	17	18	19	20	21
	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 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8月分開始日 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
22	23	24	25	26	27	28
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	スマホ相談 10:00～12:00	シニアライフ 10:00～12:00 太極拳教室 10:00～11:30 歌声ひろば 15:00～16:30	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 手作り教室～切り絵～ 14:00～16:00	団体申請受理日 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
29	30					
	シニアライフ 10:00～12:00	★マッサージサービス★ 9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。			★出張相談★ （戸塚高齢者総合相談センター） 16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＞