



高田馬場シニア活動館たより

令和7年

7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」が始まりました。（9月30日まで実施）
利用証が無い方も入館できます。涼みに来てくださいね♪



予約が必要です。 予約は7/1より先着順 / 電話または受付にて

パン・ケーキ教室

当館パン作り団体の方が
「シナモンロール」をご指導します。

7月28日（月）
9時半～12時半
参加費：300円（材料費）
定員：8名



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
7月10日（木）11時～12時
②DAM de 脳トレ
7月24日（木）11時～12時
①②両方お申込みも可能です。
定員：各回 8名



スマホ教室

QRコードの読み込み方、活用
法を学びます。

7月22日（火）
10時～12時
定員：5名



当日先着順（予約不要）

歌声ひろば

ギターとピアノの演奏に合
せてみんなで楽しく歌いま
しょう！

7月23日（水）
15時～16時半
定員：25名



昭和歌謡を楽しもう

昭和歌謡の誕生秘話や面白
いエピソードを聞きながら
みんなで歌って楽しめます。

7月16日（水）
13時半～15時半
定員：25名



なつかシネマ

上映作品は、館内掲示板を
ご覧下さい。

① 7月 5日（土）
② 7月 26日（土）
①② 14時～16時
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！

7月 9日（水）
15時～16時15分
定員：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、座ったまま踊り、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！

7月27日（日）
14時～15時
定員：10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♪

① 7月 4日（金）
② 7月18日（金）
①②13時半～14時15分
定員：各回 15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
7月 5日（土）
7月19日（土）
各回15時～16時
*14時30分受付開始
定員：各回 20名

◆ヨガ
7月12日（土）
7月26日（土）
各回15時～16時
*14時30分受付開始
定員：各回 20名



～音楽フェスタ～ 昭和レトロを楽しもう

各回ゲストを迎え昭和の音楽を楽しみます。
詳細は館内ポスターをご覧ください。

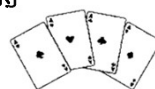
① 7月6日（日）13時半～15時半
カセットテープで♪歌って♪遊んで
② 7月30日（水）13時半～15時半
レコード聴いて♪話して♪懐かしんで
定員：各回 30名



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 7/ 5（土） ② 7/12（土）
③ 7/19（土） ④ 7/26（土）
①②③④ 10時～12時
定員：各回 12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。

新宿区立高田馬場シニア活動館

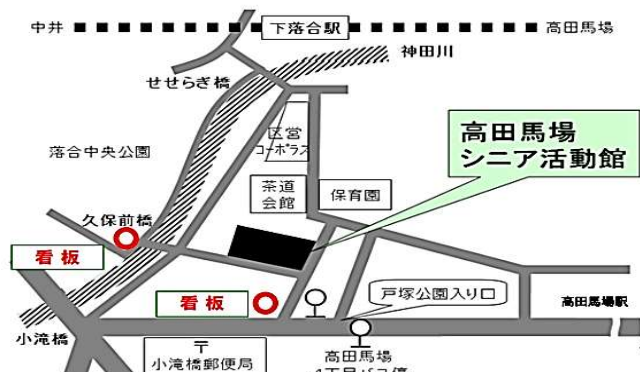
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

7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)・28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。 		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 なつかシネマ 14:00～16:00 トータルフィットネス ストレッチ 15:00～16:00
6	7	8	9	10	11	12
昭和レトロを楽しもう 13:30～15:30	シニアライフ 10:00～12:00 英会話入門 13:00～14:15 ウクレレ講座 14:00～16:00	パソコン教室 13:30～15:00	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 トータルフィットネス ヨガ 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 10:00～12:00 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 (9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
20	21	22	23	24	25	26
	シニアライフ 10:00～12:00 英会話入門 13:00～14:15	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
27	28	29	30	31		
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 パンケーキ教室 09:30～12:30 マッサージ 13:00～17:00 ウクレレ講座 14:00～16:00	パソコン教室 13:30～15:00	シニアライフ 10:00～12:00 昭和レトロを楽しもう 13:30～15:30	シニアライフ 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＞