



高田馬場シニア活動館たより

令和7年

8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～ 9月30日まで実施しています。
利用証が無い方も入館できます。涼みに来てくださいね♪

▼事前のお申し込みが必要です。8月1日 9時～電話、当館窓口にて受付開始/先着順

新宿リサイクル活動センター エコバックづくり

エコについて学び、エコバックに絵の具でデザインします。自分だけのオリジナルバックを作りませんか？

8月26日（火）10時～12時
定員：15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
8月14日（木）11時～12時
- ②DAM de 脳トレ
8月28日（木）11時～12時
- ①② 両方お申し込みも可能です。
定員：各回 8名



スマホ相談

お気軽にご相談ください！

8月26日（火）10時～12時
時間：おひとり 30分
定員：4名



▼事前のお申し込みは不要です。当日直接ご来館ください/先着順

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！

8月27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。
ゲスト：レレンドの皆さん

8月20日（水）
13時半～15時半
定員：25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。

毎週土曜日
10時～12時
定員：各回 12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 8月 2日（土）
- ② 8月 30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。初心者の方も安心してご参加下さい。

8月 13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下さい！

8月24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 8月 1日（金）
- ② 8月15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 ◆ヨガ
- 8月 2日（土） 8月 9日（土）
- 8月16日（土） 8月23日（土）
- 8月30日（土）
- 各回15時～16時
＊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
折り紙や脳トレをご用意しています。

【10月スタート】コース教養講座

※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：9/1～9/20 応募者多数の場合は抽選となります。

英会話入門（初心者対象）

10月～3月（6ヶ月）
第1・3月曜 13時～14時15分
全12回
定員：8名
テキスト代：初回 360円



絵画サロン

10月～3月（6ヶ月）
第2金曜 10時～12時
全6回
定員：12名
材料費：提灯代 650円前後



10月は提灯に
絵を描きます

男の料理教室

10月～3月（6ヶ月）
第4日曜 10時～12時
全6回
定員：6名
参加費：毎回 500円



太極拳教室

10月～3月（6ヶ月）
第2・4水曜 10時～11時半
全12回
定員：12名
参加費：無料



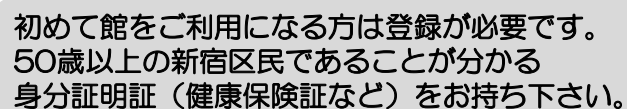
新宿区立高田馬場シニア活動館

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

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
	★マッサージサービス★ 11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） 18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。 	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		
3	4	5	6	7	8	9
	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	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
10	11	12	13	14	15	16
	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	シニアライフ 10:00～12:00 すっきり体操 13:30～14:15	団体申請開始日 （10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
17	18	19	20	21	22	23
	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 トータルフィットネス ヨガ 15:00～16:00
24	25	26	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 ウクレレ講座 14:00～16:00	エコバックづくり 10:00～12:00 スマホ相談 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	シニアライフ 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 ストレッチ 15:00～16:00



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＞