



# 高田馬場シニア活動館たより

令和7年

# 9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。9月1日9時より電話、当館窓口にて受付開始/先着順

## お月見飾り作り

当館リメイク団体の方がご指導します。

9月20日（土）  
13時半～15時半  
定員：15名  
参加費：無料



## フレイル予防講座

フレイルについて知り身近なところから健康づくりをしませんか！

9月29日（月）  
14時～15時半  
定員：20名



## ボードゲームⅡ

今回で2回目！前回とは違う新しいゲームです。初めての方も楽しく遊べます。

9月23日（火）  
10時～12時  
定員：10名



## チャレンジ脳トレ

皆で楽しくチャレンジ！  
①プリント de 脳トレ  
9月11日（木）  
②DAM de 脳トレ

9月25日（木）  
①②11時～12時  
両方お申し込みも可能です。  
定員：各回8名



## スマホ教室

カメラの使い方、写真・動画の撮り方などを学びます。

9月23日（火）  
10時～12時  
定員：5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！



9月24日（水）  
15時～16時半  
定員：25名

## 昭和歌謡を楽しもう

昭和歌謡のエピソードを聞いて、みんなで歌って楽しめます。今回のテーマ：フォークソング&ニューミュージック  
ゲスト：モンチッチ渋谷さん

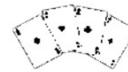


9月17日（水）13時半～15時半  
定員：25名

## セブンプリッジを楽しもう！

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 9月 6日（土）  
② 9月 27日（土）  
①② 14時～16時  
定員：各回20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！



9月28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 9月 5日（金）  
② 9月 19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  
9月 6日（土） | 9月13日（土）  
9月20日（土） | 9月27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用意しています。



## 秋のつどい

新宿区シニア活動館と地域交流館7館の団体の皆さんによる発表会です。

（最後に優秀賞の表彰があります）  
特別企画として「歌謡ダンスショー」と「歌声ひろば」を予定しています。

9月26日（金）13時～16時  
（開場12時）

場所：四谷区民ホール  
※観覧無料・予約不要



## 【10月スタート】コース教養講座 申込受付：9/1～9/20

応募者多数の場合は抽選となります。※地域の方にボランティア講師をお願いしています。

### 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：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

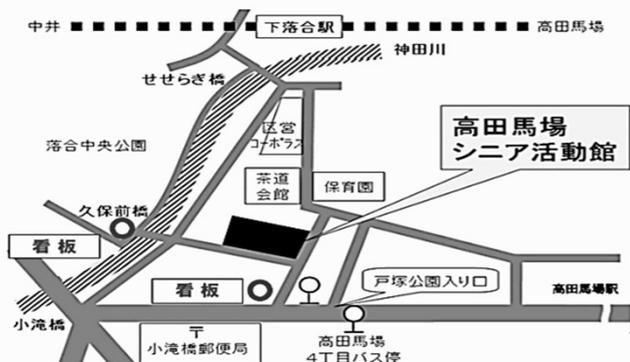
10月～3月（6ヶ月）  
第2・4水曜  
10時～11時半  
全12回  
定員：12名  
参加費：無料

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

# 9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 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
7	8	9	10	11	12	13
	シニアライフ 10:00~12:00 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 太極拳教室 10:00~11:30 中国語サロン 14:00~16:15	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
14	15	16	17	18	19	20
	シニアライフ 10:00~12:00 英会話入門 13:00~14:15		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 (11月分) セブンブリッジ 10:00~12:00 お月見飾り作り 13:30~15:30 トータルフィットネス ストレッチ 15:00~16:00
21	22	23	24	25	26	27
	シニアライフ 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00 ウクレレ講座 14:00~16:00	ボードゲームⅡ 10:00~12:00 スマホ教室 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	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
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 フレイル予防講座 14:00~15:30		<p>★マッサージサービス★</p> <p>8日(月)・22日(月) 時間：13時~17時</p> <p>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。</p> 			



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＞