



# 高田馬場シニア活動館たより

令和7年

10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。）

▼事前のお申し込みが必要です。10月1日 9時より電話、当館窓口にて受付開始/先着順

## 手作り教室 アームウォーマー作り

簡単な編み方です。ゆっくりと2回で完成させます。

1回目：10月10日（金）  
2回目：11月14日（金）  
＊上記2回で完成の講座です。  
時間：両日14時～16時  
定員：8名  
参加費：無料



## 上映会 バーチャル高田馬場

早稲田大学MetaSphere企画。  
実際の高田馬場の街を3D空間で再現！

10月31日（金）  
13時～14時  
定員：15名  
参加費：無料



## 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  
10月 9日（木）  
② DAM de 脳トレ  
10月23日（木）

①②11時～12時  
両方お申し込みも可能です。  
定員：各回 8名



## スマホ相談

お気軽にご相談下さい！

10月28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！

10月22日（水）  
15時～16時半  
定員：25名



## 昭和歌謡を楽しもう

（健康カラオケ講座）  
・カラオケ発声法の基礎を学びます。  
・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。

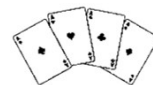
10月15日（水）  
13時半～15時半  
定員：25名



## 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



## 健康フラメンコ

健康づくりに役立つシニア向けフラメンコ。リズムに合わせて楽しく踊り、体幹を整え、筋力アップします。初めての方も大丈夫！身軽な服装でご参加ください！

10月26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 10月 3日（金）  
② 10月17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  
10月18日（土）  
◆ヨガ  
10月11日（土）  
10月25日（土）  
各回15時～16時  
＊14時30分受付開始  
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！

10月 8日（水）  
15時～16時15分  
定員：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 10月11日（土）  
② 10月25日（土）  
①② 14時～16時  
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。



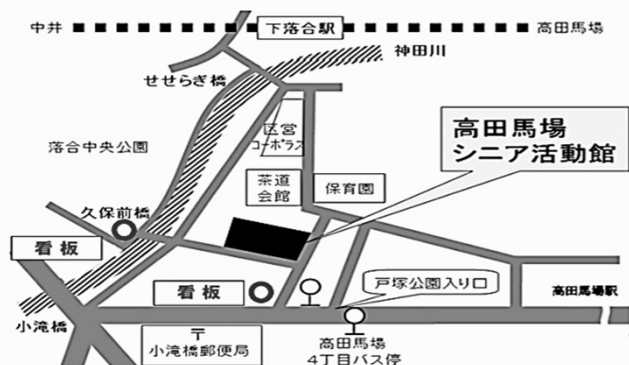
新宿区立高田馬場シニア活動館

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
			1	2	3	4
<b>★マッサージサービス★</b> 13日（月）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。 			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
<b>★出張相談★（戸塚高齢者総合相談センター）</b> 20日（月）11時30分～12時15分 当日（先着順） お気軽に、ご相談ください。 						
5	6	7	8	9	10	11
	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		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 手作り教室 アームウォーマー作り 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
12	13	14	15	16	17	18
	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 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 （12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
19	20	21	22	23	24	25
	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		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
26	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 ウクレレ講座 14:00～16:00	スマホ相談会 10:00～12:00	シニアライフ 10:00～12:00	シニアライフ 10:00～12:00	シニアライフ 10:00～12:00 上映会 パーチャル高田馬場 13:00～14:00	



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＞