

# 高田馬場シニア活動館たより 10月号

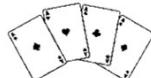
令和7年

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

<p><u>手作り教室</u> <u>アームウォーマー作り</u> 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</p> 	<p><u>上映会</u> <u>バーチャル高田馬場</u> 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</p>  	<p><u>チャレンジ脳トレ</u> 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 両方お申込みも可能です。 定員：各回 8名</p> 	<p><u>スマホ相談</u> 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</p> 
---	--	--	---

## ▼事前のお申込みは不要です。当日直接ご来館ください/先着順

<p><u>歌声ひろば</u> 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！ 10月22日（水） 15時～16時半 定員：25名</p> 	<p><u>昭和歌謡を楽しもう</u> (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みます。 10月15日（水） 13時半～15時半 定員：25名</p> 	<p><u>セブンブリッジを楽しもう！</u> 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</p> 
<p><u>健康フランコ</u> 健康づくりに役立つシニア向けフランコ。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） 14時～15時 定員：10名</p> 	<p><u>すっきり体操（座位）</u> 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</p> 	<p><u>トータルフィットネス</u> 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） 各回15時～16時 *14時30分受付開始 定員：各回 20名</p> 
<p><u>中国語サロン</u> 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</p> 	<p><u>なつかシネマ</u> 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</p> 	<p><u>シニアライフサロン</u> 【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。</p> 

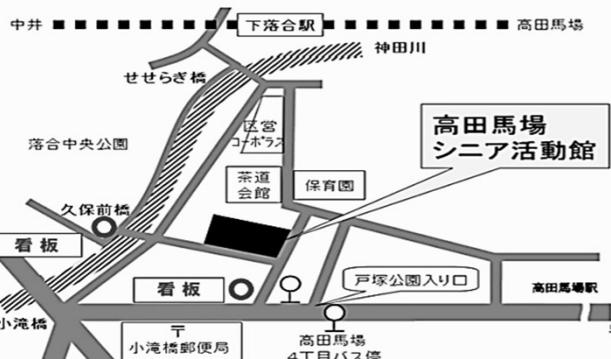
新宿区立高田馬場シニア活動館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

# 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
★マッサージサービス★ 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
★出張相談★(戸塚高齢者総合相談センター) 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 14:00～16:00 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 バーチャル高田馬場 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>