



高田馬場シニア活動館たより

令和7年

11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。11月1日 9時より電話、当館窓口にて受付開始/先着順

ティップネスオリジナル 健康エール

ティップネスが企画する「楽しく無理なく体を動かす」プログラムです。音楽との一体感を感じながらエクササイズ
11月16日（日）
10時～10時45分
定員：20名

*室内履き・タオル持参

パンケーキ教室

当館パン作り団体の方が「シュトーレン」の作り方を指導します。

11月24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

11月13日（木）

②DAM de 脳トレ

11月27日（木）

①②11時～12時

両方お申込みも可能

定員：各回 8名



スマホ教室

テーマ：アプリの活用法

11月25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

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
11月23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 11月 7日（金）

② 11月21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

11月15日（土）

11月29日（土）

各回15時～16時

*14時30分受付開始

定員：各回 20名

◆ヨガ

11月 1日（土）

11月22日（土）



なつかシネマ

上映作品は、館内掲示板をご覧ください。

① 11月 1日（土）

② 11月29日（土）

①② 14時～16時

定員：各回 20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。

11月19日（水）

13時半～15時半

定員：25名



歌声ひろば

生演奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう！



11月26日（水）

15時～16時15分

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。

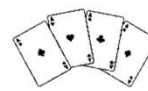
① 11/ 1（土） ② 11/15（土）

③ 11/22（土） ④ 11/29（土）

①②③④ 10時～12時

当日（先着順）

定員：各回 12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。

11月12日（水）

15時～16時15分

定員：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。



【事前申込み 12月講座】

マヨネーズのお話

マヨネーズを使った裏ワザレシピや意外な使い方を紹介します。

申込み：11/1～（先着順）

12月22日（月）14時～15時半

定員：30名



ーコース教養講座ー

パソコン教室（1月～3月）

◆ 火曜日 13時半～15時 全10回

（1月）6日・20日・27日

（2月）3日・10日・17日・24日

（3月）3日・10日・17日

◆ 定員：5名 参加費：無料

◆ 申込み：11/15～12/15 / 12/20抽選

*当選者の方のみ12/20以降にご連絡します。

新宿区立高田馬場シニア活動館

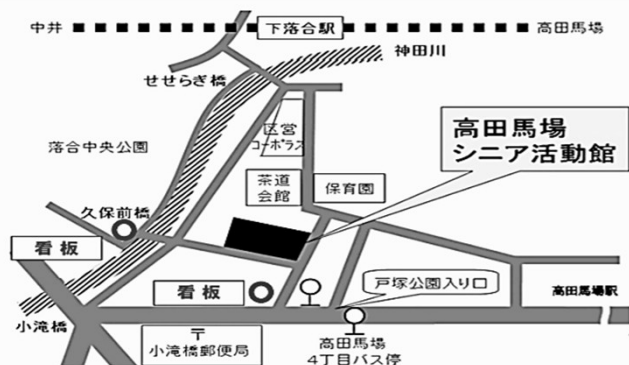
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
30						1
	★マッサージサービス★ 10日（月）・24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。 			★出張相談★ （戸塚高齢者総合相談センター） 17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。 		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
2	3	4	5	6	7	8
	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	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	
9	10	11	12	13	14	15
	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 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	団体申請開始日 （1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
16	17	18	19	20	21	22
ティップネスオリジナル 健康エール 10:00～10:45	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 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
23	24	25	26	27	28	29
男の料理教室 10:00～12:00 健康フラメンコ 14:00～15:00	パンケーキ教室 9:30～12:30 シニアライフ 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00	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 15:00～16:15	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	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



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＞