



高田馬場シニア活動館たより

令和7年

12月号



本年はご利用ありがとうございました。来年もよろしくお願ひ申し上げます。

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)は休館日となります。

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。12月1日 9時より電話、当館窓口にて受付/先着順

<p>手作り教室 さるぼぼ飾り 縁起の良い「さるぼぼ飾り」を作ります。</p> <p>12月12日(金) 14時～16時 定員：10名</p> 	<p>早稲田大学モダンジャズ研究会 ジャズライブ 2025 年末にジャズを聴いて特別な時間を過ごしましょう♪</p> <p>12月26日(金) 14時～15時 定員：40名</p> 	<p>チャレンジ脳トレ みんなで楽しくチャレンジ！</p> <p>①プリント de 脳トレ 12月11日(木) ②DAM de 脳トレ 12月25日(木) ①②11時～12時 両方お申込みも可能 定員：各回8名</p> 	<p>スマホ相談 お気軽にご相談ください！</p> <p>12月23日(火) 10時～12時 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>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。</p> <p>12月28日(日) 14時～15時 定員：10名</p> 	<p>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♪</p> <p>①12月5日(金) ②12月19日(金) ①②13時半～14時15分 定員：各回15名</p> 	<p>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。</p> <p>◆ストレッチ 12月13日(土) 12月27日(土) 各回15時～16時 定員：各回20名</p>  <p>◆ヨガ 12月6日(土) 12月20日(土) 各回15時～16時 定員：各回20名</p> 	<p>なつかシネマ 上映作品は、館内掲示板をご覧ください。</p> <p>①12月6日(土) ②12月20日(土) ①②14時～16時 定員：各回20名</p> 
<p>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。</p> <p>12月17日(水) 13時半～15時半 定員：25名</p> 	<p>歌声ひろば 季節に合わせた歌をおりまぜながら、生演奏に合わせてみんなで楽しく歌います！</p> <p>12月24日(水) 15時～16時15分 定員：25名</p> 	<p>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。</p> <p>毎週土曜日 10時～12時 当日(先着順) 定員：各回12名</p> 	<p>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。</p> <p>12月10日(水) 15時～16時15分 定員：12名</p> 

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)】
毎週月曜日11時～12時は編み物が好きな人たちが集まっています。
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。



カラオケ発表会

当館カラオケ団体の合同発表会です。ぜひ、みなさん応援に来てください！

日時：12月18日(木)
13時～16時半
12時半に当館にて受付
席数：20席




一コース教養講座

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。

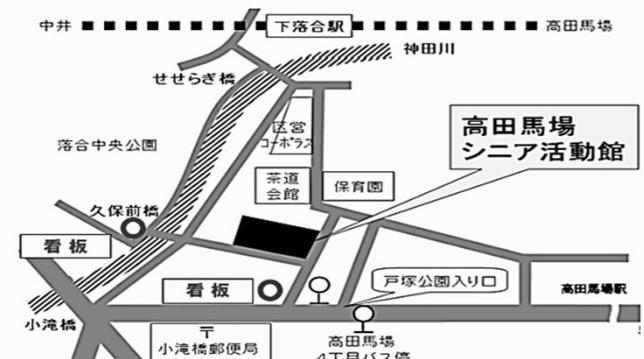
新宿区立高田馬場シニア活動館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

12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		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 ヨガ 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		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 さるぽん飾り 14:00~16:00	団体申請開始日 (2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
14	15	16	17	18	19	20
	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 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
21	22	23	24	25	26	27
	シニアライフ 10:00~12:00 マヨネーズのお話 14:00~15:30	スマホ相談 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 ジャズライブ 2025 14:00~15:00	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
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	休館日 12/29 (月) ~1/3 (土)			<p>★マッサージサービス★ 8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。</p> <p>★出張相談★ (戸塚高齢者総合相談センター) 15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。</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
身分証明証（マイナンバーカードなど）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>

