



# 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い申し上げます。  
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

## 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。



12月12日(金)  
14時～16時  
定員：10名

## 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



12月26日(金)  
14時～15時  
定員：40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  
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



## スマホ相談

お気軽にご相談ください!



12月23日(火)  
10時～12時  
定員：4名

▼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

## 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

12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 12月 5日(金)  
② 12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

- 12月13日(土) 12月 6日(土)  
12月27日(土) 12月20日(土)  
各回15時～16時  
定員：各回 20名



### ◆ヨガ

- 12月 6日(土)  
12月20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 12月 6日(土)  
② 12月20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。



12月17日(水)  
13時半～15時半  
定員：25名

## 歌声ひろば

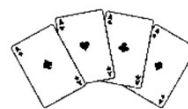
季節に合わせた歌をおりまぜながら、生演奏に合わせてみんなで楽しく歌います!



12月24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。



毎週土曜日  
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。



12月10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)】  
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

