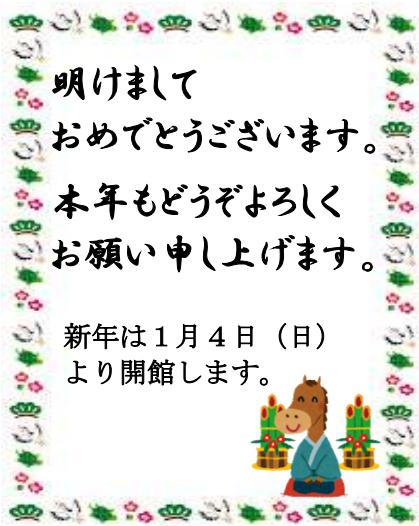


# 高田馬場シニア活動館たより

令和8年  
1月号

館主催事業のご案内（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。）



明けまして  
おめでとうございます。  
本年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます。

新年は1月4日（日）  
より開館します。



▼事前のお申込みが必要です。

1月4日 9時より電話、当館窓口にて受付/先着順

<p><u>手作り教室</u> <u>猫のぬいぐるみ</u></p> <p>ハギレの布で飾ってかわいい人形を作ります。 1回目：1月23日（金） 2回目：2月27日（金） *上記2回で完成の講座です。 時間は両日14時～16時 定員：10名</p>	<p><u>チャレンジ脳トレ</u></p> <p>みんなで楽しくチャレンジ！ ①プリント de 脳トレ 1月8日（木） ②DAM de 脳トレ 1月22日（木） ①②11時～12時 両方お申込みも可能 定員：各回 8名</p>	<p><u>スマホ教室</u></p> <p>LINE（初級） ・LINEの登録 ・LINEの使い方 ・トークの仕方 ・写真の送り方</p> <p>1月27日（火） 10時～12時 定員：5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

## 健康フランコ

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！

軽い服装でご参加ください！

1月25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 1月 9日（金）  
② 1月30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  
1月10日（土）  
1月24日（土）

◆ヨガ  
1月17日（土）  
1月31日（土）

各回15時～16時  
定員：各回 20名



## 昭和歌謡を楽しもう

・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。



1月21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！



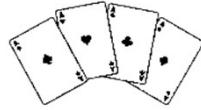
1月28日（水）

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

定員：各回 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 1月10日（土）

② 1月31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）】

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。



## 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。



1月14日（水）

15時～16時15分

定員：12名

## はじめて麻雀教室

初めて麻雀を楽しみたい方を対象としています。  
基本ルールをわかりやすく解説します。



1月13日（火）

10時～12時

定員：8名

## みんなで麻雀

ひとりでもグループでも参加OK！  
レベルに合わせてプレイヤーを組み合わせゲームを楽しみます。



1月16日（金）

13時～17時

定員：16名

新宿区立高田馬場シニア活動館

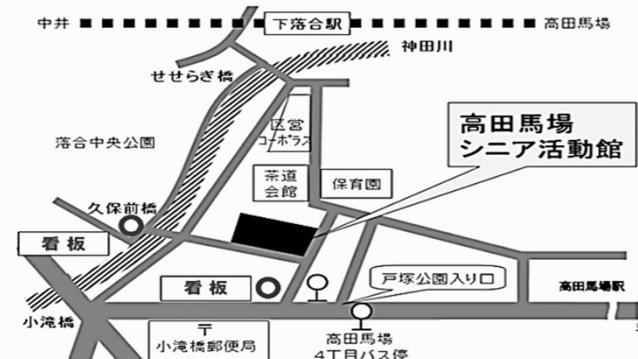
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

## 1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<b>★マッサージサービス★</b> 12日(月)・26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。 		<b>★出張相談★</b> (戸塚高齢者総合相談センター) 19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。 				<b>休館日</b>
				<b>12/29(月)～1/3(土)</b>		
4	5	6	7	8	9	10
	シニアライフ 10:00～12:00 英会話入門 13:00～14:15	パソコン教室 13:30～15:00	シニアライフ 10:00～12:00	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 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 ストレッチ 15:00～16:00
11	12	13	14	15	16	17
	シニアライフ 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00	はじめて麻雀教室 10:00～12:00	シニアライフ 10:00～12:00 太極拳教室 10:00～11:30 中国語サロン 15:00～16:15	シニアライフ 10:00～12:00 野菜と花のサークル 14:00～15:30	シニアいきいき体操 10:00～12:00 みんなで麻雀 13:00～17:00	団体申請開始日 (3月分) 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
18	19	20	21	22	23	24
	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	パソコン教室 13:30～15:00	シニアライフ 10:00～12:00 昭和歌謡を楽しもう 13:30～15:30	シニアいきいき体操 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 手作り教室 猫のぬいぐるみ 14:00～16:00	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 ストレッチ 15:00～16:00
25	26	27	28	29	30	31
男の料理教室 10:00～12:00	シニアライフ 10:00～12:00	スマホ教室 10:00～12:00	シニアライフ 10:00～12:00	シニアいきいき体操 10:00～12:00	シニアいきいき体操 10:00～12:00	セブンブリッジ 10:00～12:00
健康フラメンコ 14:00～15:00	マッサージ 13:00～17:00	パソコン教室 13:30～15:00	太極拳教室 10:00～11:30 歌声ひろば 15:00～16:15	野菜と花のサークル 14:00～15:30	すっきり体操 13:30～14:15	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



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>