

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。）

▼事前のお申し込みが必要です。

1月4日 9時より電話、当館窓口にて受付/先着順

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。



手作り教室 猫のぬいぐるみ



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

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
1月8日（木）
- ②DAM de 脳トレ
1月22日（木）

①②11時～12時
両方お申し込みも可能
定員：各回 8名



スマホ教室

- LINE（初級）
- ・LINEの登録
- ・LINEの使い方
- ・トークの仕方
- ・写真の送り方

1月27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！
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

おひとりでもグループでも参加OK！レベルに合わせてプレー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

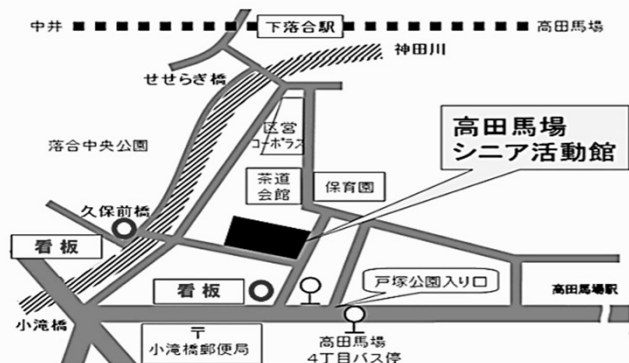
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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
★マッサージサービス★ 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。 		★出張相談★ （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。 		<div>休館日</div> <div>12/29（月）～1/3（土）</div>		
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	シニアライフ 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 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 健康フラメンコ 14:00～15:00	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 パソコン教室 13:30～15:00	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 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



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＞