



# 高田馬場シニア活動館たより

令和8年

2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。2月1日 9時より電話、当館窓口にて受付/先着順

## 利用者懇談会のお知らせ

下記日程にて「利用者懇談会」を開催いたします。  
皆様のお越しを心からお待ちしております。

※ 恐れ入りますが、スペース確保のため参加可能な方は受付までお名前をお願いします。

2月16日（月）14時～15時  
定員：20名



## デコパージュ エコバックづくり

あなただけのエコバック  
を作ってみませんか？

2月14日（土）  
14時～16時  
定員：15名

写真は  
イメージ  
です。



## 出張図書館！

紙芝居&ブックコート体験

おとなの紙芝居（2～3本）と、  
メモ帳にレトロ図案を貼り、透  
明フィルムでコートします。

協力：新宿区下落合図書館

2月21日（土）  
14時～15時半 定員：10名



## ♪ ティップネスオリジナル たのエク

好評だった、音楽に合わせて楽しいトレ  
ーニングの第2弾！イスを使って、ヨガ  
のポーズ、ストレッチなど行います。

2月15日（日）  
10時～10時45分

定員：15名 ※室内履き・タオル持参



## ～龍生堂薬局に聞こう～ 冬のレシピ教室

管理栄養士による、冬の  
寒さを乗り切る健康レシ  
ピの紹介と栄養の話。

2月27日（金）  
10時～11時半

定員：30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

2月12日（木）

② DAM de 脳トレ

2月26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。



2月24日（火）  
10時～12時  
定員：4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。

2月22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 2月 6日（金）  
② 2月20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

2月 7日（土）

2月21日（土）

各回15時～16時

定員：各回 20名



◆ヨガ

2月14日（土）

2月28日（土）

各回15時～16時

定員：各回 20名

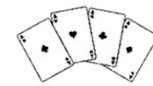


## セブンブリッジを

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



## 歌声ひろば

2月の主な歌は  
「早春賦」  
「氷雨」他です。  
一緒に楽しく歌いましょう！

2月25日（水）  
15時～16時15分  
定員：25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。

2月4日（水）  
9時半～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！レベルに合わせて組  
み合わせをして楽しめます。

2月13日（金）  
13時～17時  
定員：16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 2月 7日（土）  
② 2月28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）】  
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。

2月11日（水）  
15時～16時15分  
定員：12名



## 昭和歌謡を楽しもう

若者世代と語り、歌って、  
楽しめます。

《ゲスト》

・法政大学昭和研究会

・早稲田大学レトロ研究会

2月18日（水）

13時半～15時半

定員：25名



おひらせ



3月の「昭和歌謡を楽しもう」は  
「みんなでカラオケ大会」  
となります。

出場者を募集します。詳細は館内  
掲示ポスターをご覧ください。


新宿区立高田馬場シニア活動館

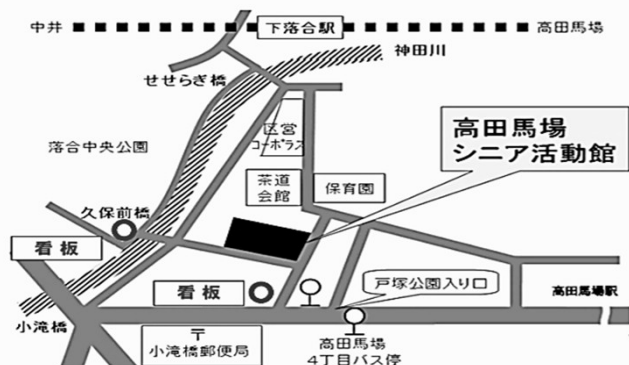
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

# 2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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 はじめて麻雀教室 9:30～12:00	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 ストレッチ 15:00～16:00
8	9	10	11	12	13	14
	シニアライフ 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00	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 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 みんなで麻雀 13:00～17:00	セブンブリッジ 10:00～12:00 エコバックづくり 14:00～16:00 トータルフィットネス ヨガ 15:00～16:00
15	16	17	18	19	20	21
ティブネスオリジナル たのエク 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 利用者懇談会 14:00～15:00	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 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	団体申請開始日 (4月分) セブンブリッジ 10:00～12:00 紙芝居&ブックコート体験 14:00～15:30 トータルフィットネス ストレッチ 15:00～16:00
22	23	24	25	26	27	28
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	スマホ相談 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 DAM de脳トレ 11:00～12:00	シニアいきいき体操 10:00～12:00 ～龍生堂薬局に聞こう～ 冬のレシピ教室 10:00～11:30 手作り教室 猫のぬいぐるみ2回目 14:00～16:00	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
<b>★マッサージサービス★</b> 9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) 16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。 				



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＞