



高田馬場シニア活動館たより

令和8年

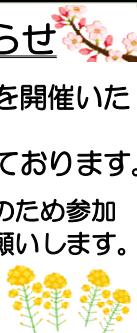
2月号

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 エコバックつくり

あなただけのエコバックを作成しませんか？

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）
②DAM 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



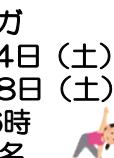
すっきり体操（座位）

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♪
①2月6日（金）
②2月20日（金）
①②13時半～14時15分
定員：各回 15名



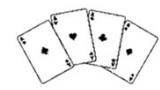
トータルフィットネス

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



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。



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。
①2月7日（土）
②2月28日（土）
①②14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、楽しみます。
《ゲスト》
・法政大学昭和文化研究会
・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。

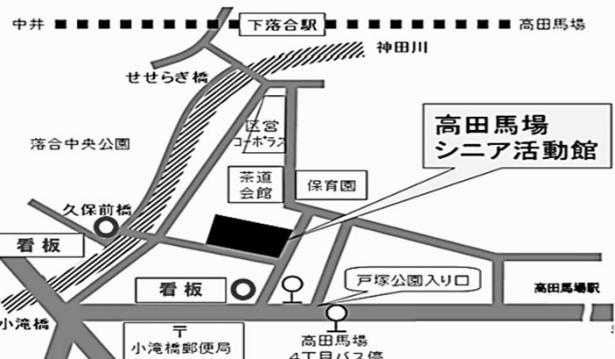
新宿区立高田馬場シニア活動館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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 エコパックつくり 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
ティプネスオリジナル 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 健康フランメンコ 14:00~15:00	シニアライフ 10:00~12:00 パソコン教室 13:30~15:00	スマホ相談 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	シニアいきいき体操 10:00~12:00 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
★マッサージサービス★ 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。 	★出張相談★ (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>