



# 高田馬場シニア活動館たより

令和8年  
3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。）

高齢者等支援団体「これから会」主催  
悪質商法の被害にあわないために

▼事前のお申込みが必要です。

3月1日 9時より電話、当館窓口にて受付/先着順

申込受付中！定員20名になり次第終了

日時：3月6日（金）14時～16時

講師：消費生活センター相談員

対象：新宿区在住・在勤・在学の方

最近の実例を踏まえて、悪質商法の被害を防止する方法や、消費者として身に着けるべき正しい知識など、わかりやすくお話しします。

＜申込期間：3/1・3/2の2日間＞

## パンケーキ教室

当館パン作り団体の方が  
「オレンジケーキ」

の作り方を指導します。

3月23日（月）9時半～12時半

定員：8名 参加費：300円

※毎回人気のため、初めての方優先とした抽選になります



《先着順》

チーズセミナー

チーズを知り

チーズに親しむ

チーズの製法、栄養面、  
手軽な楽しみ方をご紹介します

3月13日（金）

14時～15時半

定員：30名



《先着順》

スマホ教室

LINE（中級）  
LINE電話の使い方  
友達の追加  
グループの作り方  
とトークの仕方

3月24日（火）

10時～12時

定員：5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！

3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 3月20日（金）

② 3月30日（月）

①② 13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 ◆ヨガ

3月14日（土） 3月 7日（土）

3月21日（土） 3月28日（土）

各回 15時～16時

定員：各回 20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  
3月12日（木）

②DAM de 脳トレ  
3月26日（木）

①②11時～12時

定員：各回 8名



## 昭和歌謡を楽しもう

～みんなでカラオケ大会～

楽しく歌って、聴いて、踊って！  
当日のプログラム（出場者リスト）  
は館内に掲示します。

応援・見学の方は予約不要、  
当日お越しください。

3月18日（水） 13時～16時半

定員：50名



## 歌声ひろば

3月の主な歌は

「贈る言葉」

「サクラ サクラ」他です。

一緒に楽しく歌いましょう！

3月25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！

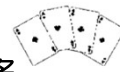
ルール解説もしますので

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 3月 7日（土）

② 3月28日（土）

①② 14時～16時

定員：各回 20名



## はじめて麻雀教室

はじ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。



3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。



3月14日（土） 13時～17時

定員：16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。

4

月

の

お

知

ら

せ

3月15日 9時より予約/先着順

## NEW 気軽に絵画ライフ

4月10日（金）10時～12時

定員12名

ゴム印で自分だけの  
落款印を作りませんか。

～落款印～

絵画や書道の作品が  
完成したことを示す  
ために押す印鑑



事前お申込み不要 / 当日先着順

## NEW 話題の医学

講師：岡田先生

（あん摩マッサージ指圧師）

① 4月 8日（水）10時～11時半  
「猫背の話」＋体操

② 4月22日（水）10時～11時半  
「反り腰の話」＋体操

定員：各回 20名

## コース教養講座

申込受付：3/1～3/20

※応募者多数の場合は抽選となります

地域の方にボランティア講師を  
お願いしています

## 英会話入門（初心者対象）

4月～9月（6ヵ月コース）

第1・3月曜13時～14時15分

全12回 定員：8名

参加費：初回 360円（テキスト代）

## 男の料理教室

4月～9月（6ヶ月コース）

第4日曜 10時～12時

全6回 定員：6名

参加費：毎回 500円

## パソコン教室

4月～6月（3ヶ月コース）

火曜 13時半～15時

全10回 定員：5名

参加費：無料

新宿区立高田馬場シニア活動館

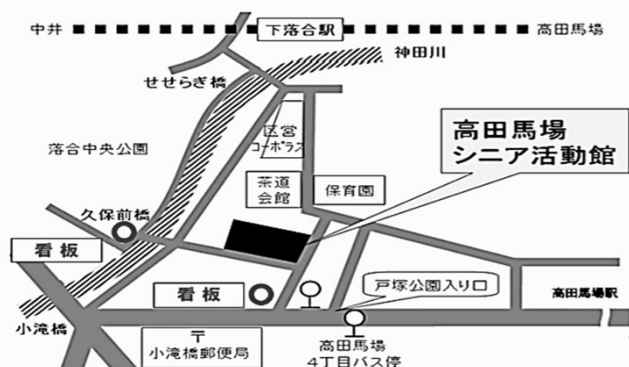
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

# 3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 これから会主催 悪質商法の被害にあわないために 14:00～16:00	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
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 14:00～16:15	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 チーズセミナー チーズを知りチーズに親しむ 14:00～15:30	セブンブリッジ 10:00～12:00 みんなで麻雀 13:00～17:00 トータルフィットネス ストレッチ 15:00～16:00
15	16	17	18	19	20	21
	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 カラオケ大会 13:00～16:30	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 (5月分) 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
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	パンケーキ教室 9:30～12:30 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	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	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
29	30	31				
	シニアライフ 10:00～12:00 すっきり体操 13:30～14:15		★マッサージサービス★ 9日(月)・23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＞