



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

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。

▼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」
の作り方をご指導します。
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

3月 13日（金）

14時～15時半

定員：30名

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》

スマート教室

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

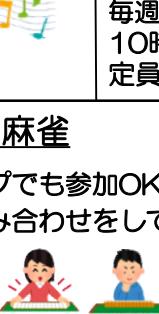
3月の主な歌は
「贈る言葉」「さくら サクラ」他です。
一緒に楽しく歌いましょう！

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
をご覧下さい。



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
楽しみます。



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
完成したこと表示す
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ヵ月コース）
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ヵ月コース）
火曜 13時半～15時
全10回 定員：5名
参加費：無料

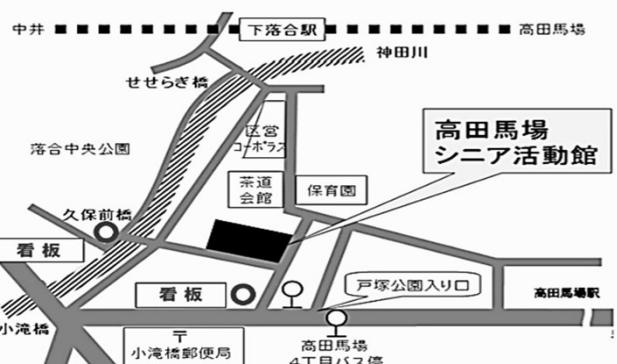
新宿区立高田馬場シニア活動館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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み 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	パンケーキ教室 9:30~12:30	スマホ教室 10:00~12:00	シニアライフ 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	団体申請確定日 セブンブリッジ 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		太極拳教室 10:00~11:30	DAM de脳トレ 11:00~12:00		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 13:00~17:00			歌声ひろば 15:00~16:15			
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>

