



# 高田馬場シニア活動館たより

令和6年

# 11月号

予定事業のご案内（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。）

**予約**

防災講座

## 大切な命を守るために 災害に備えて安心

（第一部）災害に備えて予備知識と対策を学ぶ

講師：危機管理課地域防災係

（第二部）新聞紙で防災グッズ作り

11月29日（金）

11時～12時

申込み：11/1～（先着順）

定員：10名



**予約**

## 下落合図書館 ブックトーク～読書の秋～

新宿区に關係のある神社、仏閣、文豪。アートや大人向けの絵本など、図書館職員がオススメする本を紹介。

11月29日（金）

14時～15時

申込み：11/1～（先着順）

定員：15名程度



**予約**

## 新宿リサイクル活動センター エコバックづくり

エコについて学び、エコバックに絵の具でデザインします。自分だけのオリジナルバックを作りませんか？

11月26日（火）

10時～12時

申込み：11/1～（先着順）

定員：20名

**予約**

## パン・ケーキ教室

当館パン作り団体のお二人が「シュトーレン」の作り方をご指導します。

11月25日（月）

9時半～12時半

申込み：11/1～（先着順）

参加費300円（材料費）

定員：8名



**予約**

## 紅茶の魅力

「クリスマスティーを作しましょう」

11月15日（金）

14時～15時30分

申込み：11/1～（先着順）

参加費：100円（材料費）

定員：10名



**予約**

## チャレンジ脳トレ！

皆でワイワイ楽しくチャレンジ！

①プリントde脳トレ

11月14日（木）

②DAM de脳トレ

11月28日（木）

①②11時～12時

①②のどちらかをお選び下さい。

申込み：11/1～（先着順）

定員：各回8名

## すっきり体操

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。運動不足を解消しよう♪

11月4日（月）

14時～14時50分

当日（先着順）

定員：15名



## 昭和歌謡を楽しもう

エピソードを聞いて歌う時間。カラオケ歌唱指導も人気です。

11月20日（水）

13時半～15時半

当日（先着順）

定員：25名



## なつかシネマ

上映作品は、館内掲示板をご覧ください。

①11/ 2（土）

②11/16（土）

①②14時～16時

当日（先着順）

定員：20名



**予約**

## スマホ教室

- ①カメラの使い方
- ②写真・動画の撮り方
- ③保存の仕方
- ④削除の仕方
- ⑤印刷方法

11月26日（火）

10時～12時

申込み：11/1～

（先着順）

定員：5名



## 歌声ひろば

ギターとピアノの演奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう！特別な時間をぜひ。

11月27日（水）

15時～16時半

当日（先着順）

定員：25名



## 健康フラメンコ

椅子に座って楽しむフラメンコです。リズムに合わせて踊ってみましょう。

11月24日（日）

14時～15時

当日（先着順）

定員：20名



## コース教養講座

※応募者多数の場合は抽選となります。

## パソコン教室（1月～3月）

毎週木曜日、全11回コースです。パソコン初心者の方対象ですので、安心してご参加ください！

（入力方法、ワード/エクセルについて）

毎週（木）13：30～15：00

参加費：無料 定員：5名

申込み：11/20～12/20

12/25（水）抽選

※当選者の方のみ、12/25以降ご連絡します。



新宿区立高田馬場シニア活動館

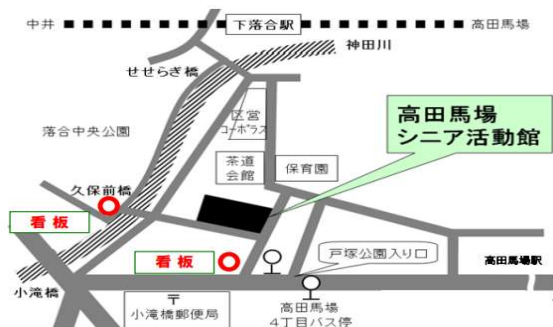
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

# 11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
★マッサージサービス★ 11日(月)・25日(月) 時間：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)	★シニアライフサロン★ 10時～11時 ●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 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。 ご自由にご使用ください。	★セブンブリッジを楽しもう!★ 人気のトランプゲーム! ルール解説しますので、初めての 方も大丈夫です。 毎週土曜日 時間：10時～12時 当日(先着順) 定員：12名			シニアライフ 10:00～12:00 英会話サロンⅠ 15:00～16:15	セブンブリッジ 10:00～12:00 なつかシネマ 14:00～16:00
3	4	5	6	7	8	9
	シニアライフ 10:00～12:00 すっきり体操 14:00～14:50		シニアライフ 10:00～12:00	シニアライフ 10:00～11:00 ポールdeウォーク 11:00～12:00 新宿野菜サロン 14:00～15:30	シニアいきいき体操 10:00～12:00 絵画サロン 10:00～12:00 英会話サロンⅡ 15:00～16:15	セブンブリッジ 10:00～12:00 トータルフィット 15:00～17:00
10	11	12	13	14	15	16
	シニアライフ 10:00～12:00		シニアライフ 10:00～12:00 太極拳 10:00～11:30 中国語サロン 15:00～16:15	シニアライフ 10:00～11:00 プリントde脳トレ 11:00～12:00	シニアライフ 10:00～12:00 紅茶の魅力 14:00～15:30 英会話サロンⅠ 15:00～16:15	団体申請開始日 (1月分) セブンブリッジ 10:00～12:00 なつかシネマ 14:00～16:00
17	18	19	20	21	22	23
	シニアライフ 10:00～12:00 出張相談 11:30～12:15 		シニアライフ 10:00～12:00 工芸サロン 10:00～12:00 昭和歌謡を楽しもう 13:30～15:30	シニアライフ 10:00～11:00 ポールdeウォーク 11:00～12:00 新宿野菜サロン 14:00～15:30	シニアいきいき体操 10:00～12:00 英会話サロンⅡ 15:00～16:15	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 15:00～17:00
24	25	26	27	28	29	30
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	エコバックづくり 10:00～12:00 スマホ教室 10:00～12:00	シニアライフ 10:00～12:00 太極拳 10:00～11:30 歌声ひろば 15:00～16:30	シニアライフ 10:00～11:00 DAM de脳トレ 11:00～12:00	シニアライフ 10:00～11:00 防災講座 11:00～12:00 ブックトーク 14:00～15:00	セブンブリッジ 10:00～12:00



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(健康保険証など)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＞