

高田馬場 シニア活動館たより

新宿区立 高田馬場シニア活動館
〒169-0075 東京都 新宿区 高田馬場 3丁目 39-29
TEL : 03-3362-4560 FAX : 03-3368-8169
(指定管理者) 生活協同組合・東京高齢協

*お知らせ：2月10日は、当館工事により、休館となります。

募集

「パン・ケーキ」教室

- ・日 時：3/25(月) 9:30~12:30
- ・申 込：2/20~3/10 電話/受付まで
- ・材料費：300円(材料費)
- ・定 員：8名(抽選)(エプロン/三角巾 持参)

4月生募集

「新宿野菜サロン」

- ・日 時：第1.3 木曜日 全12回
4/4~9/19 14:00~15:30
- ・申 込：2/20~3/20 電話/受付まで
- ・参加費：初回 500円(材料費)・定員：6名(抽選)

4月生募集

「中国話サロン」

- ・日 時：第2 水曜日 全6回
4/10~9/11 15:00~16:15
- ・申 込：2/20~3/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料 ・定員：8名(抽選)

4月生募集

「パソコン教室」

- ・日 時：毎週 第4 木曜日 全11回
4/4~6/20 13:30~15:00
- ・申 込：2/20~3/20
- ・参加費：無料 ・定 員：5名(抽選)

4月生募集

「絵画サロン」

- ・日 時：第2 金曜日 全6回
4/12~9/13 10:00~12:00
- ・申 込：2/20~3/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料 ・定 員：8名(抽選)

4月生募集

「工芸サロン」

- ・日 時：第3 水曜日 全6回
4/17~9/18 10:00~12:00
- ・申 込：2/20~3/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料 ・定 員：5名(抽選)

4月生募集

「太極拳教室」

- ・日 時：第2.4 水曜日 全12回
4/10~9/25 10:00~11:30
- ・申 込：2/20~3/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料 ・定 員：8名(抽選)

4月生募集

「トータルフィットネス教室」

- ・日 時：第2.4 土曜日 全12回
4/13~9/28 15:00~17:00
- ・申 込：2/20~3/20 電話/受付まで
- ・参加費：無料 ・定 員：18名(抽選)

4月生募集

「男の料理教室」

- ・日 時：第4 日曜日 全6回
4/28~9/22 10:00~12:30
- ・申 込：2/20~3/20 電話/受付まで
- ・参加費：500円(材料費) ・定 員：6名(抽選)

「シニアライフサロン」

- 月・水・木・金曜日 参加費：無料 申込不要
- 【第1部】10:00~11:00 「介護予防体操」
- 【第2部】11:00~12:00 (教室により先着順あり)
- ◇ 脳トレ、手芸、折り紙、スマホ相談など

2月 館主催教室・イベント

	日	月	火	水	木	金	土		
					1	2	3		
午前					シニア (体操) 10:00~ 11:00	ポールデ ウォーク 11:00~ 12:00	シニアライフ (体操・スマホ) 10:00~12:00		
午後					ハソコ ン教室 13:30~ 15:00	新宿野菜 サロン 14:00~ 15:30	英会話サロンⅠ 15:00~16:15	トータルフィットネス 15:00~17:00	
	4	5	6	7	8	9	10		
午前		シニアライフ (体操・トランプ他) 10:00~12:00		シニアライフ (体操・壁絵) 10:00~12:00	シニアライフ (体操・トランプ) 10:00~12:00	シニア いきいき体操 他 10:00~ 12:00	絵画 サロン 10:00~ 12:00	休館日	
午後					ハソコ ン教室 13:30~15:00	英会話サロンⅡ 15:00~16:15			
	11	12	13	14	15	16	17		
午前		シニアライフ (体操・脳トレ) 10:00~12:00		シニア 体操・ 手芸 10:00~ 12:00	太極拳 教室 10:00~ 11:30	シニア (体操) 10:00~ 11:00	ポールデ ウォーク 11:00~ 12:00	シニアライフ (体操・スマホ) 10:00~12:00	4月分 申込開始日
午後		マッサ ージ 13:00~		中国語サ ロン 15:00~16:15	ハソコ ン教室 13:30~ 15:00	新宿野菜 サロン 14:00~ 15:30	英会話サロンⅠ 15:00~16:15		
	18	19	20	21	22	23	24		
午前		シニアライフ (体操・トランプ他) 10:00~12:00		シニア 体操・ 壁絵 10:00~ 12:00	工芸 サロン 10:00~ 12:00	シニアライフ (体操・トランプ) 10:00~12:00	シニア いきいき体操 他 10:00~ 12:00	ネイル 体験サ ロン 10:00~ 12:00	4月分 申込締切 調整・確定日
午後						ハソコ ン教室 13:30~15:00	英会話サロンⅡ 15:00~16:15	トータルフィットネス 15:00~17:00	
	25	26	27	28	29	ネイル体験サロン 2/23(金) 10:00~ ・申込：2/1~2/15 ・参加費：無料 ・定員：2名(抽選)			
午前	男の料理 教室 10:00~ 12:00	シニアライフ (体操・脳トレ) 10:00~12:00		シニア 体操・ 折り紙 10:00~ 12:00	太極拳 教室 10:00~ 11:30			シニアライフ (体操・トランプ) 10:00~12:00	
午後				歌声ひろば 15:00~16:30	ハソコ ン教室 13:30~15:00				

◆「ご利用について」 新宿区内在住の50歳以上の方

- ・開館日：12/29~1/3を除く、毎日
- ・開館時間：原則 9:00~18:00
- ・費用：無料（但し、館主催事業で材料費などあり）

【個人利用】初めて個人登録する場合は住所、氏名年齢を確認できる各種証明書を用意し利用証を申請後、発行します。

【団体利用】5人以上の区民が構成する団体サールの登録証を申請・承認後、各活動室を利用できます。

