



高田馬場シニア活動館たより

令和8年
4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。

《申込期間》4/1（水）～4/20（月）

*申込多数の場合は抽選となります。4/24（金）確定

4月1日 9時より予約受付/先着順

《地域支え合い活動》

担い手養成講座
Green Roots
(グリーンルーツ)

野菜や花の栽培を基本から学びます。講座終了後は受講生同士で高齢者等支援団体を作り、地域活動やボランティア活動を行います。

講師：当館職員 他
期間：令和8年5月～令和9年1月
(全18回)

日時：第1・第3木曜日
14時～15時半
定員：10名



《コース養成講座》 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。

期間：5月～9月（5ヶ月）
日時：第2水曜日
15時～16時15分
定員：12名 参加費：無料

デコパージュで 空き瓶リメイク

不要になった空き瓶にデコパージュでデザインします。

4月25日（土）
14時～16時
定員15名
*持ち物
空き瓶、はさみ、筆記用具



ウクレレお披露目会

昨年10月にボランティア活動団体として立ち上がった『アゼリアBB会』のお披露目会を開催。また、ウクレレ団体『レレンド』とのコラボも実現！
4月27日（月）
14時半～15時40分
定員 30名



4月15日 9時より予約受付/先着順

5A 気軽に絵画ライフ

和紙で作る自分だけのマール染め。水面に絵具を垂らして和紙に写します。

5月8日（金）
10時～12時
定員12名



5A 古典を愉しむ

和歌を通して古の世界に触れてみませんか。

テーマ『在原業平』

5月7日（木）
13時～14時半
定員 15名



5A だしを極めて 健康生活

「だしの伝道師」が、かつお節の栄養、簡単なだしの取り方を伝授！
「究極のだし取り」の実演と試飲もあります。
5月1日（金）10時～12時
定員 30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



話題の医学

ミニ講座＋体操 健康講座
講師：岡田智一先生
(あん摩マッサージ指圧師)

テーマ『姿勢』

① 4月 8日（水）猫背の話＋体操
② 4月22日（水）反り腰の話＋体操
①②10時～11時半
定員：各回 20名



昭和歌謡を楽しもう

昭和歌謡をみんなで歌って楽しみます。

テーマ『昭和の作曲家』

4月15日（水）
13時半～15時半
定員：25名



歌声ひろば

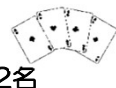
4月の主な歌は
「背くらべ」「赤い風船」
他、一緒に楽しく歌いましょう！



4月22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



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 4月 3日（金）
② 4月17日（金）
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
4月 4日（土） 4月11日（土）
4月18日（土） 4月25日（土）
各回15時～16時
定員：各回 20名



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！

4月26日（日）
14時～15時
定員：10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
4月 9日（木）
② DAM de 脳トレ
4月23日（木）
①②11時～12時
定員：各回 8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。
4月14日（火）
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。

4月10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。



① 4月 4日（土）
② 4月18日（土）
①② 14時～16時
定員：各回 20名

5A モルックを楽しもう **NEW**

モルックは、木製の棒（モルック）を投げ、複数の木のピンを倒して得点を競うスポーツです。

5月 3日（日）
10時～11時半
定員 15名



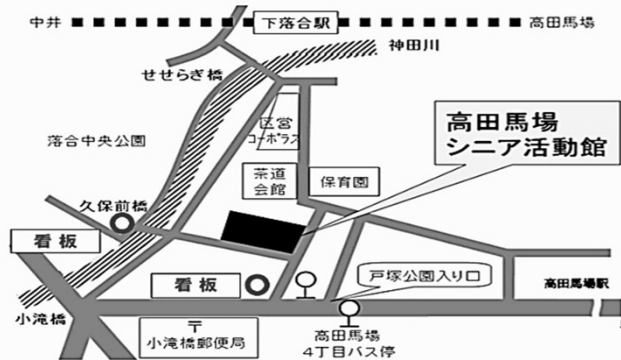
新宿区立高田馬場シニア活動館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

4月の予定表

| 4月の予定表 | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| シニアライフサロン 【10時～11時（前半）】 月・水・木・第1・3金 映像を見ながらストレッチ運動をします。 定員：15名  | | | シニアライフサロン 10:00～12:00 | シニアライフサロン 10:00～12:00 | シニアライフサロン 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 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | シニアライフサロン 10:00～12:00 英会話入門 13:00～14:15 | パソコン教室 13:30～15:00 | シニアライフサロン 10:00～12:00 話題の医学 10:00～11:30 | シニアライフサロン 10:00～12:00 プリントde脳トレ 11:00～12:00 | 新宿いきいき体操 10:00～11:00 気軽に絵画ライフ 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 トータルフィットネス ヨガ 15:00～16:00 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | シニアライフサロン 10:00～12:00 | はじめて麻雀教室 9:30～12:00 パソコン教室 13:30～15:00 | シニアライフサロン 10:00～12:00 昭和歌謡を楽しもう 13:30～15:30 | シニアライフサロン 10:00～12:00 | シニアライフサロン 10:00～12:00 すっきり体操 13:30～14:15 | 団体申請開始日 （6月分） 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 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | シニアライフサロン 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 | シニアライフサロン 10:00～12:00 話題の医学 10:00～11:30 歌声ひろば 15:00～16:15 | シニアライフサロン 10:00～12:00 DAM de脳トレ 11:00～12:00 | 新宿いきいき体操 10:00～11:00 | セブンブリッジ 10:00～12:00 デコパーシェで 空き瓶リメイク 14:00～16:00 トータルフィットネス ヨガ 15:00～16:00 |
| 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 | シニアライフサロン 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00 アゼリアBB会 ウクレレお披露目会 14:30～15:40 | パソコン教室 13:30～15:00 | シニアライフサロン 10:00～12:00 | シニアライフサロン 10:00～12:00 | 新宿いきいき体操 サポーターの指導で、前半はストレッチ、 後半は新宿いきいき体操を行います。 ①4月10日（金） ②4月24日（金） ①②10時～11時 定員：15名  | |



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>

★マッサージサービス★
 27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）
 20日（月）
 11時30分～12時15分
 当日（先着順）
