



高田馬場シニア活動館たより

令和8年
5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。

5/1（金）9時より受付 / 先着順

5/15（金）9時より受付 / 先着順

手作り教室

～季節を感じる楽しい折り紙～

「紫陽花」のオブジェを作ります。



5月29日（金）10時～12時
定員12名

6月 古典を愉しむ

千年を超えて受け継がれてきた古典の世界を、やさしい現代語訳と解説を交えながらゆっくり味わっていきます。

テーマ：在原行平 鍋と迷い猫



6月4日（木）13時～14時半
定員15名

6月 気軽に絵画ライフ

うちわに紫陽花を描きます。紫陽花の葉を使い、うちわに絵具を振りかけて仕上げます。



6月12日（金）10時～12時
定員12名
参加費 100円

申込期間は5/1（金）～5/7（木） / 確定は5/8（金） *申込多数の場合は抽選となります。

NEW シニア向け スマホ講習会&相談会

3回のコースで、スマホの「困った」を一緒に解決しませんか！



日時：1回目/講習会 5月26日（火）9時30分～11時30分
「アプリの追加①・インストール・削除」
2回目/講習会 6月23日（火）9時30分～11時30分
「アプリの追加②・キャッシュレス決済」
3回目/相談会 7月28日（火）9時30分～12時
*相談会は一人30分

講師：特定非営利活動法人 アクティブシニア支援機構
定員：10名
持ち物：ご自身のスマートフォン
参加条件：・日程1～3回目まで通して参加可能な方
・アプリのダウンロードが可能な方
*iPhoneの場合、AppleIDのパスワードを求められる場合があります。

▼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

NEW モルックを楽しもう

木製の棒（モルック）を投げ得点を競います。



5月3日（日）
10時～11時半
定員15名

NEW サッカーボウリング

ボールを蹴ってペットボトルのピンを倒します。

協力：クリアソン新宿



5月29日（金）
14時～15時
定員20名

はじめて麻雀教室

はじめての方向けの教室。基本ルールをわかりやすく解説します。

① 5月 5日（火）
② 5月12日（火）
各回 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！



① 5月 8日（金）
② 5月22日（金）
各回 13時～17時
定員：16名

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：関節の痛みシリーズ
① 5月13日（水）首の痛み
② 5月27日（水）手の痛み
各回 10時～11時半
定員：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めます。

テーマ『昭和の作詞家』

5月20日（水）
13時半～15時半
定員：25名



歌声ひろば

5月の主な歌は
「みかんの花咲く丘」
「霧の摩周湖」
一緒に歌いましょう！

5月27日（水）
15時～16時15分
定員：25名

なつかシネマ

上映作品は館内掲示
看板をご覧ください。



① 5月 2日（土）
② 5月16日（土）
各回 14時～16時
定員：20名

セブンブリッジ を楽しもう！

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：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。



① 5月 1日（金）
② 5月15日（金）
各回 13時半～14時15分
定員：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
5月 2日（土）
5月16日（土）
5月30日（土）
各回15時～16時

◆ヨガ
5月 9日（土）
5月23日（土）
定員：20名

健康フラメンコ

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ます。



5月17日（日）
14時～15時
定員：10名

チャレンジ脳トレ

みんなでチャレンジ！

① プリント de 脳トレ
5月14日（木）
② DAM de 脳トレ
5月28日（木）
各回 11時～12時
定員：8名

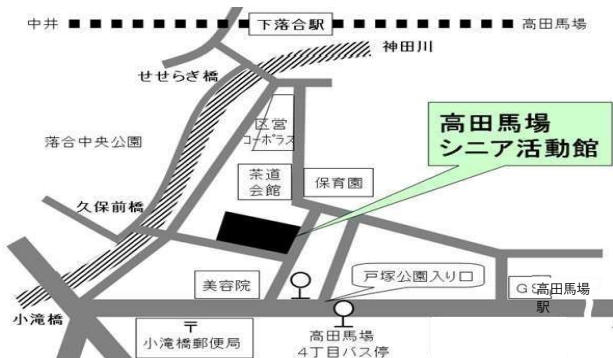


新宿区立高田馬場シニア活動館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
	シニアライフサロン 〔10時～11時（前半）〕 映像を見ながらストレッチ運動！ 月・水・木・第1・3・5金 定員：15名 〔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。		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。 ① 5月 8日（金） ② 5月22日（金） 各回 10時～11時 定員：15名		シニアライフサロン 10:00～12:00 だしを極めて健康生活 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
3	4	5	6	7	8	9
モルック 10:00～11:30	シニアライフサロン 10:00～12:00 英会話入門 13:00～14:15	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	シニアライフサロン 10:00～12:00 古典を愉しむ 13:00～14:30 Green Roots 14:00～15:30	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
10	11	12	13	14	15	16
	シニアライフサロン 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00	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 話題の医学 10:00～11:30 中国語サロン 15:00～16:15	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	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 （7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
17	18	19	20	21	22	23
健康フラメンコ 14:00～15:00	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		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 Green Roots 14:00～15:30	新宿いきいき体操 10:00～11:00 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
24	25	26	27	28	29	30
男の料理教室 10:00～12:00	シニアライフサロン 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00	スマホ教室 9:30～11:30 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	シニアライフサロン 10:00～12:00 手作り教室 10:00～12:00 サッカーボウリング 14:00～15:00	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



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★
 11日・25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）
 18日（月）11時30分～12時15分
 当日（先着順）