



# 高田馬場シニア活動館たより

令和8年  
6月号



～まちなか避暑地（6月1日～9月30日）がはじまります～

冷たい麦茶も用意しています。期間中は利用証が無い方も入館できますので涼みに来てください♪



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。

6/1（月）9時より受付 / 先着順

6/15（月）9時より受付 / 先着順

### フレイル予防講座 夏に負けない体を作る

講師：看護師・作業療法士

- ◆熱中症予防
- ◆睡眠
- ◆運動



6月22日（月）  
14時～15時半  
定員20名

軽く体を  
動かします

### 手作り教室 ねこクリップ

便利で可愛い、  
ねこのクリップを作ります。

6月26日（金）  
10時～12時  
定員10名



持ち物：針、待ち針、糸  
\*使用したい布があれば  
お持ちください。

### 7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。やさしい  
現代語訳と解説を交えゆっ  
くり味わっていきます。

テーマ：七夕

7月2日（木）  
13時～14時半  
定員15名



### 7月 気軽に絵画ライブ

水彩色鉛筆を使って  
季節の花を描きましょう。



7月10日（金）  
10時～12時  
定員12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：関節の痛みシリーズ

① 6月10日（水）肩の痛み

② 6月24日（水）腰の痛み

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：クイズで楽しむ

6月17日（水）  
13時半～15時半  
定員：25名



### 歌声ひろば

6月の主な歌は  
「雨が止んだら」  
「夏の思い出」  
一緒に歌いましょう！

6月24日（水）  
15時～16時15分  
定員：25名



講座名	日時	内容	定員	
すっきり体操（座位）	5日・19日（金）	13時半～14時15分	前半はストレッチ、後半はボールを使った体操。	15名
トータルフィットネス	ストレッチ：13日（土）	15時～16時	エクササイズを中心とした運動教室。	20名
	ヨガ：6日・27日（土）			
健康フラメンコ	28日（日）	14時～15時	シニア向けフラメンコ。	10名
モルックを楽しもう	7日（日）	10時～11時半	木製の棒（モルック）を投げ得点を競う。	15名
シニアライフサロン	月・水・木 第1・3金	10時～11時	リズムに合わせて楽しく踊り体幹を整える。	15名
		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。	
新宿いきいき体操	12日・26日（金）	10時～11時	前半はストレッチ、後半は新宿いきいき体操。	15名
はじめて麻雀教室	9日・23日（火）	9時半～12時	はじめての方向けの教室。	8名
みんなで麻雀	12日・26日（金）	13時～17時	おひとりでもグループでも参加OK！	16名
チャレンジ脳トレ	プリント：11日（木）	11時～12時	プリントde 脳トレ。	8名
	DAM：25日（木）	11時～12時	DAM de 脳トレ。	
セブンブリッジを楽しもう	6日・13日・27日（土）	10時～12時	ルール解説もしますので初めての方も大丈夫。	12名
なつかシネマ	6日・27日（土）	14時～16時	上映作品は館内に掲示。	20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

## 6月の予定表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	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	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 ヨガ 15:00~16:00
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
モルック 10:00~11:30	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 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	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 ストレッチ 15:00~16:00
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
	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 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	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 (8月分)
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
	シニアライフサロン 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00 フレイル予防講座 14:00~15:30	スマホ教室 9:30~11:30 はじめて麻雀教室 9:30~12:00	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 手作り教室 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 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
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>				
男の料理教室 10:00~12:00 健康フラメンコ 14:00~15:00			★マッサージサービス★ 22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) 15日(月) 11時30分~12時15分 当日(先着順)	



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山手線・地下鉄東西線「高田馬場駅」  
1番出口から、徒歩12分
- ・都バス「高田馬場4丁目」下車、徒歩2分
- ・西武新宿線「下落合駅」から、徒歩8分  
〈駐車場はありません〉