



高田馬場シニア活動館たより

令和8年
7月号



「まちなか避暑地」が始まりました（9月30日まで実施）

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。

7/1（水）9時より受付

7/15（水）9時より受付 / 先着順

ティップネスオリジナル たのエク

音楽に合わせて楽しいトレーニング！
イスを使って、ヨガのポーズ、ストレッチなど行います。

7月19日（日）
10時～11時
定員：15名 / 先着順
*室内履き・タオル持参



＜申込期間：7/1・7/2 の2日間＞ パンケーキ教室

当館パン作り団体の方が「チーズクッペ」の作り方を指導します。



7月27日（月）9時半～12時半
参加費：300円
定員：8名 / 抽選

チーズクッペを初めて作る方を優先とした抽選になります。

8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：カレンダーと五節句

8月6日（木）
13時～14時半
定員：15名



8月 気軽に 絵画ライフ

オリジナルのバースデーカードを作りましょう！



8月14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

健康に関するお話とミニ体操

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 7月 8日（水）膝の痛み
② 7月22日（水）足の痛み
各回 10時～11時半
定員：20名



昭和歌謡を楽しもう

エピソードトークを聞いて、みんなで歌って楽しめます。

テーマ：人生の応援歌

7月15日（水）
13時半～15時半
定員：25名



歌声ひろば

7月の主な歌は
「われは海の子」「真赤な太陽」
一緒に歌いましょう！

7月22日（水）
15時～16時15分
定員：25名



講座	日時		内容	定員
すっきり体操（座位）	3日・17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	11日・18日（土）	エクササイズを中心とした運動教室	20名
	ヨガ	4日・25日（土）		
健康フラメンコ	26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	5日（日）	10時～11時半	木製の棒（モルック）を投げ得点を競います	15名
シニアライフサロン	月・水・木 第1・3・5金	10時～11時	映像を見ながらストレッチ運動	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	10日・24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	14日（火）	9時半～12時	はじめての方向けの教室	12名
みんなで麻雀	10日・24日・31日（金）	13時～17時	おひとりでもグループでも参加OK！	20名
チャレンジ脳トレ	プリント	9日（木）	プリントde 脳トレ	8名
	DAM	23日（木）	DAM de 脳トレ	
セブンブリッジを楽しもう	毎週土曜日	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	4日・18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

7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
★マッサージサービス★ 13・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			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
5	6	7	8	9	10	11
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		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
12	13	14	15	16	17	18
	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	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 (9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
たのエク 10:00～11:00	シニアライフサロン 10:00～12:00 英会話入門 13:00～14:15		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 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
26	27	28	29	30	31	
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 シニアライフサロン 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00	スマホ相談会 9:30～12:00	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	シニアライフサロン 10:00～12:00 みんなで麻雀 13:00～17:00	



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>