



高田馬場シニア活動館たより

令和8年
8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。）

▼事前のお申し込みが必要です。

8/1（土）9時より受付 / 先着順			8/15（土）9時より 受付/先着順
ティップネスオリジナル たのエク イスを使って、ヨガのポーズ、ストレッチを行います！ 8月16日（日） 10:00～11:00 定員：15名 *室内履き・タオル持参	出張図書館！ 怪談とボードゲーム 怪談とボードゲームで楽しむ夏のひととき。内容は当日のお楽しみです。 8月23日（日） 10:00～12:00 定員：10名	手作り教室 切り絵 来年の干支や花の絵柄を切り抜きます。 8月28日（金） 10:00～12:00 定員：10名	9月 古典を愉しむ やさしい解説を交え、古典の世界を味わいます。テーマ：月 9月3日（木） 13:00～14:30 定員：15名
高田馬場でハワイアン 魅惑のフラダンスに、癒されるウクレレの音色。当館の団体さんをゲストに迎えた、夏のスペシャル企画。 ゲスト：カプアラニ・フラ（フラダンス） レレンド（ウクレレ演奏） 8月30日（日）13:30～15:00 定員：40名	耳の健康講座 耳の健康と、聞こえの大切さのお話。「聞こえの測定会」も体験できます。 8月31日（月） 14:00～15:30 定員：35名	9月 気軽に絵画ライフ 色紙に季節の野菜を描きます。 9月11日（金） 10:00～12:00 定員：12名	

▼事前のお申し込みは不要です。当日直接ご来館ください/先着順

講座名	内 容	日 時	定員
シニアライフサロン	前半10:00～は映像を見ながらストレッチ 後半11:00～は折り紙や脳トレを準備	毎週（月）（水）（木） 第1・3（金） 10:00～12:00	15
新宿いきいき体操	新宿いきいきサポーターと行う新宿いきいき体操	10・24（金）10:00～11:00	15
話題の医学	関節の痛みシリーズ！！ 12日：肘の痛み / 26日：背中への痛み	12・26（水）10:00～11:30	20
昭和歌謡を楽しもう	テーマ：世代を超えて（若者達と一緒に） ゲスト：早稲田大学レトロ研究会・法政大学昭和文化研究会	19（水）13:30～15:30	25
歌声ひろば	今月の主な歌：「涙そうそう」「浜千鳥」	26（水）15:00～16:15	25
チャレンジ脳トレ	皆で楽しむ脳トレ。色々な問題に皆でチャレンジ！ 13日：プリントde脳トレ / 27日：DAMde脳トレ	13・27（木）11:00～12:00	8
すっきり体操	座位で行うストレッチとボール体操。	7・21（金）13:30～14:15	15
トータルフィットネス	エクササイズを中心にヨガとストレッチを交互で実施。 1、22日：ストレッチ / 8、29日：ヨガ	1・8・22・29（土）15:00～16:00	20
健康フラメンコ	シニア向けフラメンコ。華やかな音楽に合わせて踊りましょう。	23（日）14:00～15:00	10
NEW 輪投げを楽しもう	みんなで楽しく投げましょう！	22（土）10:00～11:30	10
セブンブリッジを楽しもう	トランプゲーム。初めての方も安心。ルール説明もします。	毎週（土）10:00～12:00	12
はじめての麻雀教室	初心者向けの麻雀教室。	11・25（火）9:30～12:00	12
みんなで麻雀	おひとりでもグループでも参加OK！	14・28（金）13:00～17:00	20
なつかシネマ	昔なつかしい作品の上映会。上映作品は館内に掲示。 8日：特別企画！「映画の中の黒澤明」	8・22（土）14:00～16:00	20

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

8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
30	31					1
高田馬場でハワイアン 13:30~15:00	シニアライフサロン 10:00~12:00 耳の健康講座 14:00~15:30	★マッサージサービス★ 24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） 17日（月）11時30分~12時15分 当日（先着順）		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
2	3	4	5	6	7	8
	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	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
9	10	11	12	13	14	15
	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	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	団体申請開始日 （10月分） セブンブリッジ 10:00~12:00
16	17	18	19	20	21	22
たのエク 10:00~11:00	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	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 輪投げ 10:00~11:30 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
23	24	25	26	27	28	29
男の料理教室 10:00~12:00 怪談とボードゲーム 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	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 中国語サロン 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 トータルフィットネス ヨガ 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＞