



高田馬場シニア活動館たより

令和8年
9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。

9/1（火）9時より受付 / 先着順

9/15（火）9時より受付/先着順

《申込期間：9/1～9/7》

スマホ講習会&相談会（3回コース）

■講習会：LINEの使い方

9月29日（火）・10月27日（火）9:30～11:30

■相談会：11月24日（火）9:30～12:00 一人30分

講 師：NPO法人 アクティブシニア支援機構

定 員：5名 ＊申込多数の場合抽選。確定日9/8

参加条件：スマホをお持ちで、3回全て参加できる方

環境講座

ナフサ不足を考える

ナフサ不足のしくみと生活への影響を学ぶ。

9月30日（水）

13:30～14:30

講師：大手化学会社OB

定員：20名

10月

古典を愉しむ

物語と和歌で愉しむ古典の世界。

テーマ：きのこ

10月1日（木）

13:00～14:30

定員：15名

10月

気軽に

絵画ライフ

布ミニトートバッグに絵具で型抜き模様を描きます。

10月9日（金）

10:00～12:00

定員：12名

参加費：200円

【10月スタート】コース教養講座 申込期間：9/1～9/15 ＊申込多数の場合抽選。確定日9/20

英会話入門（初心者対象）

10月～3月（全12回）

第1・3月曜日 13:00～14:15

定 員：8名

テキスト代：初回 360円

男の料理教室

10月～3月（全6回）

第4日曜日 10:00～12:00

定 員：6名

参加費：毎回 500円

パソコン教室

10月～12月（全10回）

火曜日 13:30～15:00

定 員：5名

参加費：無料

中国語サロン

10月～3月（全6回）

第2水曜日 15:00～16:15

定 員：12名

参加費：無料

▼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	11・25（金）10:00～11:00	15
話題の医学	9日：薬と依存症 / 23日：こむら返り	9・23（水）10:00～11:30	20
昭和歌謡を楽しもう 【みんなでカラオケ大会】	ゲスト：藤本澄子氏（東京芸大音楽科卒） 昭和歌謡好きの若者達 詳細は館内に掲示。応援・見学は予約不要	16（水）13:30～16:30	50
歌声ひろば	今月の主な歌：「赤とんぼ」「誰もいない海」	23（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！ 10日：プリントde脳トレ / 24日：DAMde脳トレ	10・24（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	4・18（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 5日・19日：ストレッチ / 12日・26日：ヨガ	5・12・19・26（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。	27（日）14:00～15:00	10
輪投げを楽しもう	みんなで楽しく投げましょう！	28（月）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	8・22（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！	11・25（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	5・19（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

9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			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 ストレッチ 15:00~16:00
6	7	8	9	10	11	12
	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	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 ヨガ 15:00~16:00
13	14	15	16	17	18	19
	シニアライフサロン 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00		シニアライフサロン 10:00~12:00 昭和歌謡を楽しもう カラオケ大会 13:30~16:30	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 (11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
20	21	22	23	24	25	26
	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	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
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 輪投げ 10:00~11:30 マッサージ 13:00~17:00	スマホ講習会 9:30~11:30	シニアライフサロン 10:00~12:00 ナフサ講座 13:30~14:30	★マッサージサービス★ 14日・28(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		



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>

