

個人で体操されたい方は、「新宿いきいき体操」、「新宿ごっくん体操」のDVDとCDそれぞれ貸し出ししていますので、ご希望の方は受付までお申し付け下さい。

区	シニアバランス トレーニング教室	金曜日・午前	お問合せ：新宿区地域包括ケア推進課介護予防係 03(5273)4568
当日予約	新宿区有料 マッサージ サービス	12日・26日(火) 13:00~17:00 30分1000円(1時間迄) ※消毒時間(5分程度)を含みます バスタオル1枚・タオル2枚をお持ちください。 当日9:00受付開始 先着順 お電話または当館窓口へ	
事前予約	ストレッチ ヨガ教室	火曜日 5日・19日 水曜日 13日・27日 各14:00~ 3月分の予約は、2/29から開始	
	太極拳教室	9日・23日(土) 10:00~ 90分程度 定員20名 3月分の予約は、2/29から開始	
	スマートフォン 体験会	6日(水) 9:00~12:00 (初心者向け!お申込みは東京都へ。※別チラシあり)	
予約不要	囲碁教室	2日・23日(土) 14:00~16:30 先着10名【ボランティア講師参加】	
	囲碁開放	9日・16日(土) 13:00~16:30【自由に打てる開放日です】 ※毎週土曜日の9:30~12:00も開放しています。お気軽にどうぞ!	
	映画鑑賞会	29日(金) 14:00~ 先着10名【名作「シャレード」をお送りします】	
	季節の塗り絵	28日(木) 14:00~ 先着16名【テーマ:モモの花】	
	健康麻雀中級	4日(月)・29日(金) 13:30~16:30 予約不要! 先着16名 リニューアル!	
	新宿いきいき 体操	毎週木曜日 7日・14日・21日・28日 10:00~11:00	
	スマートフォン 相談会	7日(木) 9:00~12:00 主催:東京都スマートフォン普及啓発事業事務局	
	スマホ相談会	1・3・4・8・10・11・15日 9:00~12:00 主催:東京都	
	はつらつ 元気体操	2日・16日(土) 10:30~ 45分程度 先着20名	
※参加予約が多い行事は抽選となる場合がございます。ご了承ください			
事前予約 (3/1予約開始)	うたの60分	26日(火) 14:00~ 定員36名【職員の生演奏と一緒に歌いましょう】	
	折り紙ひろば	15日(金)・18日(月) 各14:00~【テーマ:暮らしの折紙雑貨】	
	カラオケ開放	10日(日) 14:00~ 定員6名【機械の操作は職員が行います】	
	健康麻雀初級	20日(水) 13:30~16:30 定員12名 リニューアル!	
	手工芸	24日(日) 14:00~ 定員8名【テーマ:チョーク絵】	
	陶芸教室	3日(日) 14:00~ 定員6名【カップ】※参加費300円	
	春のコーラス会	25日(月) 14:00~ 定員20名 出演:コーラスグループたんぽぽ	
無料スマホ 詐欺対策講習	14(木) 14:00~(120分ほど) 定員10名 協力 J:COM 不審メールに困っている、操作に不慣れ、疑問解消したいなどのお悩み解決!		

令和6年 3月 第108号

高田馬場地域交流館だより

〒169-0075 新宿区高田馬場1-4-17
電話・FAX 03(3200)5816
運営・指定管理者 新宿区社会福祉事業団

無料スマホ詐欺対策講習

3/14(木) 14:00~(120分ほど) 3/1から予約開始 定員10名

内容:①基本操作 ②インターネット検索方法 ③スマホのアプリについて ④スマホ詐欺への対策 ⑤自分のスマホを知ろう
受講後、個別相談もあります。協力 J:COM

春のコーラス会♪

日時:3/25(月)
14:00~(30~40分)
定員20名 3/1から予約開始

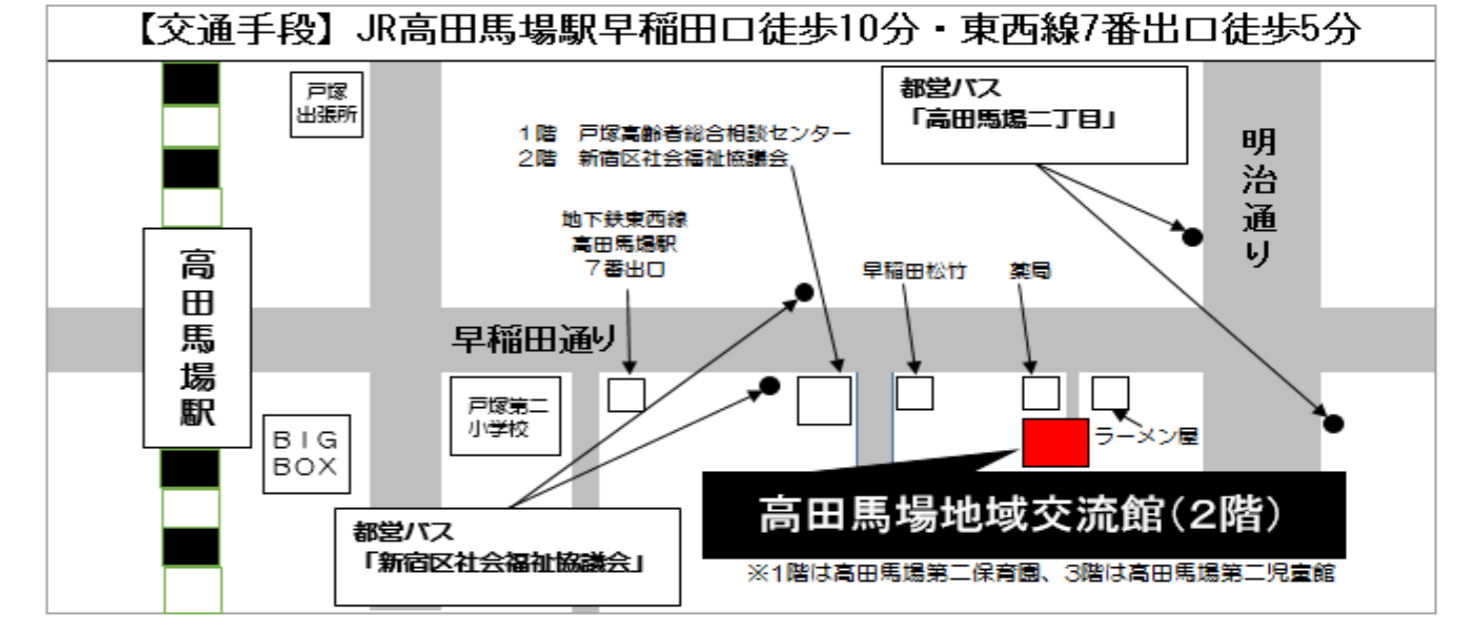
ボランティアコーラスグループ
「たんぽぽ」さんのうつくしい歌声を
お楽しみください♪

協力:
新宿区
社会福祉協議会

スマートフォン 体験会

日時:3/6(水)
9:00~12:00

初心者向けの体験会です。
※電源の入れ方から電話や
メールの使い方まで。
今年度最後の体験会です!
東京都「高齢者向けスマートフォ
ン利用普及啓発事業」
お申込 050-5536-6049



3月

日	月 	火 	水 	木  2/29	金 	土 
<p>【お風呂のご案内】 男性：月・水・金 女性：火・木・土 12:00～15:00</p>	<p>ご利用の皆様へ 館内でのお食事・飲酒は禁止となっております。 また、午後の団体利用は13:00からです。 ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。</p>		<p>各行事へのリクエスト等 ございましたらお気軽に 職員、または窓口へ。 皆様のご意見、ご要望 お待ちしております。</p>	<p>★<u>ヨガ・太極拳教室</u> 予約開始9:00～(3月分)</p>	<p>(区)シニアバランス10:00～ (都)スマホ相談会9:00～12:00 ★<u>館行事予約開始</u> 9:00～(3月分)</p>	<p>▲はつらつ体操10:30～ ▲囲碁開放9:30～ ▲囲碁教室14:00～</p>
3	4 	5	6	7	8	9 
<p>(都)スマホ相談会9:00～12:00 ★陶芸教室14:00～</p>	<p>▲健康麻雀中級13:30～ (都)スマホ相談会9:00～12:00 ※諏訪中民謡クラブ10:00～</p>	<p>★ストレッチヨガ14:00～ ※さくら会(健康体操)10:00～ ※みずのと会(陶芸)13:00～</p>	<p>(都)スマートフォン体験会9:00～12:00 ※いきいき100トレ12:30～ ※もみじ会(輪投げ)14:00～</p>	<p>▲新宿いきいき体操10:00～ (都)スマートフォン相談会9:00～12:00 ※ハウオリ・フラ・ホア10:00～ ※色鉛筆彩りの会13:00～</p>	<p>(区)シニアバランス10:00～ (都)スマホ相談会9:00～12:00</p>	<p>★太極拳教室10:00～ ▲囲碁開放9:30～13:00～ ※くら俳句会13:00～</p>
★ダンス・ダンス・ダンス10:00～						
10	11 	12	13	14	15 	16 
<p>★カラオケ開放14:00～ (都)スマホ相談会9:00～12:00 ※太極拳同好会10:00～</p>	<p>(都)スマホ相談会9:00～12:00 ※諏訪中民謡クラブ10:00～</p>	<p>★新宿区有料マッサージ 13:00～17:00 ※さくら会(健康体操)10:00～ ※百人一首の会13:00～ ※みずのと会(陶芸)13:00～</p>	<p>★ストレッチヨガ14:00～ ※いきいき100トレ12:30～</p>	<p>▲新宿いきいき体操10:00～ ★無料スマホ詐欺対策講習14:00～</p>	<p>★折り紙ひろば14:00～ (区)シニアバランス10:00～ (都)スマホ相談会9:00～12:00</p>	<p>▲はつらつ体操10:30～ ▲囲碁開放9:30～13:00～</p>
★朗読を聴こう10:00～		★香りの世界10:00～	★カリンバひろば10:00～	★日本名城紀行10:00～	★演芸よりごのみ10:00～	
17	18 	19	20 	21	22	23 
<p>★ダンス・ダンス・ダンス10:00～</p>	<p>★折り紙ひろば14:00～ ※諏訪中民謡クラブ10:00～</p>	<p>★ストレッチヨガ14:00～ ※さくら会(健康体操)10:00～ ※みずのと会(陶芸)13:00～</p>	<p>★健康麻雀初級13:30～ ※いきいき100トレ12:30～ ※もみじ会(輪投げ)14:00～</p>	<p>▲新宿いきいき体操10:00～ ※ハウオリ・フラ・ホア10:00～ ※色鉛筆彩りの会13:00～</p>		<p>★太極拳教室10:00～ ▲囲碁開放9:30～ ▲囲碁教室14:00～ <u>5月団体利用受付</u></p>
★ダンス・ダンス・ダンス10:00～			★脳トレ会10:00～			
24 	25 	26 	27	28 	29 	30 
<p>★<u>手工芸【チョーク絵】</u> 14:00～</p>	<p>★春のコーラス会14:00～ ※諏訪中民謡クラブ10:00～</p>	<p>★新宿区有料マッサージ 13:00～17:00 ★うたの60分14:00～ ※さくら会(健康体操)10:00～ ※みずのと会(陶芸)13:00～ ※百人一首の会13:00～</p>	<p>★ストレッチヨガ14:00～ ※いきいき100トレ12:30～ ★<u>趣味の部屋</u> 予約開始9:00～(4月分)</p>	<p>▲新宿いきいき体操10:00～ ▲季節の塗り絵14:00～</p>	<p>▲映画観賞会14:00～ 「シャレード」 ▲健康麻雀中級13:30～</p>	<p>▲囲碁開放9:30～13:00～</p>
★館長の部屋10:00～	★日本文化と花10:00～					
31	<p>【健康麻雀中級】 今回から予約なしで参加できます。 時間も13:30～となります。 4名集まったら受付で麻雀牌セットを受け取ってPLAY!! お気軽にご参加ください。 ※初級・中級あわせて2回まで参加可</p>		<p>【個人利用のご案内】 新宿区在住60歳以上の方。 新規登録や更新手続きには 【住所と年齢を確認できる健康保険証等】 を窓口までご持参下さい。 利用証を発行いたします。 開館時間 9:00～18:00</p>	<p>【団体登録のご案内】 区内在住60歳以上の方が過半数所属し5名様以上 であれば登録できます。詳しくは窓口まで。 【団体利用時間】 午前 9:00～12:00 午後 13:00～17:00 夜間利用は18:00利用開始です。</p>	<p>★<u>ペン習字</u>10:00～</p>	
<p>★<u>ヨガ・太極拳教室</u> 予約開始9:00～(4月分) ※太極拳同好会10:00～</p>					<p>★ペン習字10:00～</p>	

カレンダーの記号
★:予約が必要
▲:予約が不要
(区):区主催行事
(都):都主催行事
●:その他館行事
※:募集のある団体

高田馬場地域交流館



職員と一緒に！『趣味の部屋』

内容：新たな趣味づくり・お友達作りなどに是非！
当館職員と一緒に楽しい時間を！ **2/27より予約開始**

※詳しくは窓口・電話にてお問い合わせください

(注)下記のイベントはすべて**当館スタッフ**が担当しています。

3/15(金) 演芸よりごのみ 10:00～ 定員12名

お笑い名人芸・演芸よもやま話で楽しいひと時を過ごします。
今回は、昭和達人芸をご一緒に。

3/12(火) 香りの世界 10:00～ 定員15名

アロマについて学びませんか？
今回のテーマは「ジャスミン」についてです。

3/13(水) カリンバひろば 10:00～ 定員15名

カリンバは、人気の民族楽器。楽器を始めたい方にお勧め。
心地よい音をいっしょに楽しみましょう。楽器の用意あります。(※数に限りあり)

3/24(日) 館長の部屋 10:00～ 定員10名

館長からの情報発信です。
今回は高田馬場経済新聞の記事をもとにお送りします。

3/3・17(日) ダンス・ダンス・ダンス 10:00～ 定員各20名

最初はゆったりストレッチ、後半は簡単に踊れるダンスを振り付けます。
一緒に夢の世界へいきませんか？懐かしの曲で踊りましょう！

3/25(月) 日本文化と花 10:00～ 定員10名

生け花を通して日本文化に触れていきます。
今回は「陰陽五行といけばな①」についてのお話です。

3/14(木) 日本名城紀行 10:00～ 定員12名

日本の文化遺産名城の魅力を資料・映像等で紹介します。
今回は備中松山城・一乗谷城・小谷城です。

3/20(水) 脳トレ会 10:00～ 定員10名

計算問題や昭和クイズなどの問題をご用意しています。(問題は変更することもあります) 一緒に脳を活性化させていきましょう!

3/30(土) ペン習字 10:00～ 定員16名

字は心を表す! 字は人を表す! 字は体を表す!
楽しく自分の字を磨きましょう!

3/10(日) 朗読を聴こう! 10:00～ 定員10名

一緒に朗読を聴きましょう! 今回は芥川龍之介の「羅生門」、
その他著名人等のエッセイ2つほどお送りします。

お好みに合わせて、お気軽にお声かけ下さい。

新宿区立高田馬場地域交流館

〒169-0075新宿区高田馬場1-4-17 2階 ☎03-3200-5816

【メモ】

