

高田馬場シニア活動館たより

令和6年

4月号

予定事業のご案内（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。）

今月のおすすめ

歌声ひろば

24日（水）15:00～16:30

ギターとピアノの演奏に合わせてみんな
で歌いましょう！
特別な時間をぜひ。

定員：25名 先着順



交流事業～シニアライフサロン～

月・水・木・金 10:00～12:00

予約なしで気軽に参加できるサロンです。
4月からリニューアル♪



【前半】介護予防体操、ごっくん体操、新宿いきいき体操など
★サポーターさんによる「いきいき体操」は第2、4（金）です。

【後半】季節の塗り絵や折り紙、トランプ、脳トレ問題を自由
に楽しめます。

★ボランティア講師による折り紙の時間は第4（水）です。
★第1、3（木）は他事業で会場を使用するためお休みになります。



予約

スマホ個別相談会

23日（火）10:00～12:00

申込み：4/1～ 先着順

時間：おひとり30分 希望時間をお伝え下さい。

定員：4名 場所：活動室5

協力：特定非営利活動法人 アクティブシニア支援機構

予約

チャレンジ脳トレ！！

① 11日（木）11:00～12:00

② 25日（木）11:00～12:00

① プリント de 脳トレ

② 映像（DAM） de 脳トレ

皆でワイワイ楽しくチャレンジ！

申込み：4/1～ 先着順

定員：各回8名 場所：活動室5

①②のどちらかをお選び下さい。

募集中!

コース教養講座

ポールdeウォーク（6月～9月）

毎月2回、全8回コースです。

2本のポールを使い、歩き方の実習を近隣の公園で行
います。初心者大歓迎！

第1、3（木）11:00～12:00

参加費：無料（ポールは当館で用意）

申込み：4/20～5/20 電話/受付まで

定員：8名、応募者多数の場合は抽選となります。



英会話サロンⅠ・Ⅱ（6月～9月）

毎月2回、全8回コースです。

Ⅰ：「基礎コース」 第1、3（金）15:00～16:15

Ⅱ：「初級コース」 第2、4（金）15:00～16:15

参加費：344円（テキスト代）

申込み：4/20～5/20 電話/受付まで

定員：8名、応募者多数の場合は抽選となります。

～戸塚高齢者総合相談センター～出張相談～

毎月第3（月）11:30～12:15 ♥4月は15日です。 場所：さくらサロン

どこへ相談したらわからないことや、心配事・悩み事など個別に相談できます。



新宿区立高田馬場シニア活動館

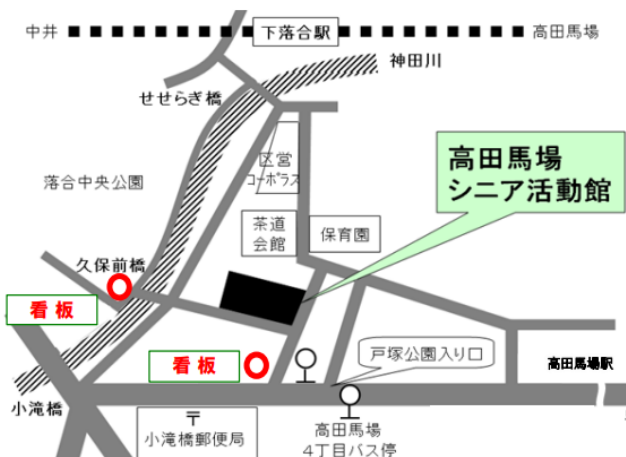
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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

4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	シニアライフ 10:00~12:00		シニアライフ 10:00~12:00	シニアライフ 10:00~11:00 ポールデウォーク 11:00~12:00 パソコン教室 13:30~15:00 新宿野菜サロン 14:00~15:30	シニアライフ 10:00~12:00	
7	8	9	10	11	12	13
	シニアライフ 10:00~12:00		シニアライフ 10:00~12:00 太極拳 10:00~11:30 中国語サロン 15:00~16:15	シニアライフ 10:00~12:00 脳トレ 11:00~12:00 パソコン教室 13:30~15:30	シニアライフ 10:00~12:00 絵画サロン 10:00~12:00 英会話サロンⅡ 15:00~16:15	トータルフィット 15:00~17:00
14	15	16	17	18	19	20
	シニアライフ 10:00~12:00		シニアライフ 10:00~12:00 工芸サロン 10:00~12:00	シニアライフ 10:00~11:00 ポールデウォーク 11:00~12:00 パソコン教室 13:30~15:00 新宿野菜サロン 14:00~15:30	シニアライフ 10:00~12:00 英会話サロンⅠ 15:00~16:15	団体申請開始日 (6月分)
21	22	23	24	25	26	27
	シニアライフ 10:00~12:00	スマホ相談会 10:00~12:00	シニアライフ 10:00~12:00 太極拳 10:00~12:00 歌声ひろば 15:00~16:30	シニアライフ 10:00~12:00 脳トレ 11:00~12:00 パソコン教室 13:30~15:00	シニアライフ 10:00~12:00 英会話サロンⅡ 15:00~16:15	団体申請確定日 トータルフィット 15:00~17:00
28	29	30	<p align="center">★マッサージサービス★</p> <p align="center">8日(月) 13時~17時</p> <p align="center">当日午前9時より電話で予約受付</p> <p align="center">30分 1000円(1人1時間まで)</p>			
男の料理教室 10:00~12:00	シニアライフ 10:00~12:00					



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(健康保険証など)をお持ち下さい。

JR線「高田馬場駅」早稲田口から徒歩12分
西武新宿線「下落合駅」南口から徒歩8分
都バス「高田馬場4丁目」下車、徒歩2分