

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	9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 2日・16日 水曜日 10日・24日 各14:00~60分 4月分の予約は、3/31から開始 定員各20名	
	太極拳教室	13日・27日(土) 10:00~90分程度 定員20名 4月分の予約は、3/31から開始	
予約不要	囲碁教室	6日・27日(土) 14:00~16:30 先着10名【ボランティア講師参加】	
	囲碁開放	13日・20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	26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	29日(月) 14:00~ 先着16名【テーマ：モモの花】	
	健康麻雀中級	4日(木)・23日(火) 13:30~16:30 <b>予約不要!</b> 先着16名 <b>リニューアル!</b>	
	新宿いきいき 体操	毎週木曜日 4日・11日・18日・25日 10:00~11:00	
	はつらつ 元気体操	6日・20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

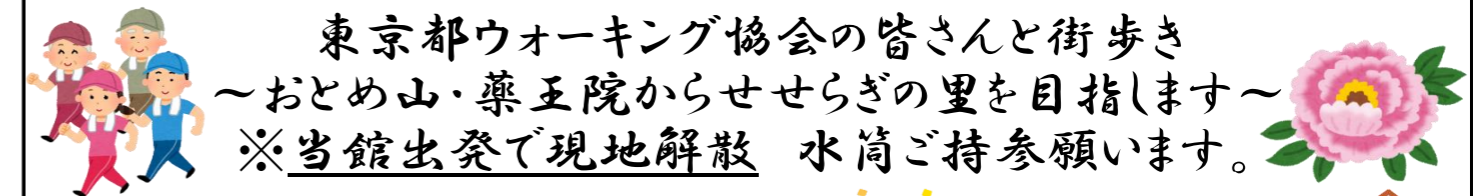
事前予約 (4/1予約開始)	うたの60分	22日(月) 14:00~ 定員36名【職員の生演奏と一緒に歌いましょう】	
	折り紙ひろば	15日(月)・19日(金) 各14:00~ 定員各12名 テーマ：兜【当館職員が丁寧にお教えします】	
	カラオケ開放	28日(日) 14:00~ 定員6名【機械の操作は職員が行います】	
	健康麻雀初級	25日(木) 13:30~16:30 定員12名 <b>リニューアル!</b>	
	手工芸 【白磁器 クラブ】	27日(土) 14:00~ 定員6名 ※参加費300円 講師：呉月蘭 今年度も年2回開催! 白いお皿に絵付けをし窯で焼きます【絵付け：パンジー】	
	陶芸教室	7日(日) 14:00~ 定員6名【お皿】※参加費300円 今年度は年間6回偶数月に開催、3作品(お皿・カップ・茶碗)を予定しています。	
気楽に健康 ウォーキング	11(木) 13:30~ 定員15名 協力：東京都ウォーキング協会 おとめ山公園⇒東山藤稲荷神社⇒下落合氷川神社⇒下落合薬王院⇒下落合弁財天⇒ せせらぎの里をめぐる(注)現地解散となります 距離にして3kmほどの軽めのウォーキング! (小雨決行)		

# 令和6年4月 第109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

## 気楽に健康ウォーキング

4/11(木) 13:30~(小雨決行) 4/1から予約開始 定員20名



## 陶芸団体メンバー募集

陶芸にチャレンジしてみませんか?

【活動】毎週火曜日の午後1時~5時  
(参加時間や日数はご都合に合わせて)

※月に1回陶芸の先生が参加して丁寧にお  
教えます!  
※月会費あり

メンバーさん  
の作品です⇒



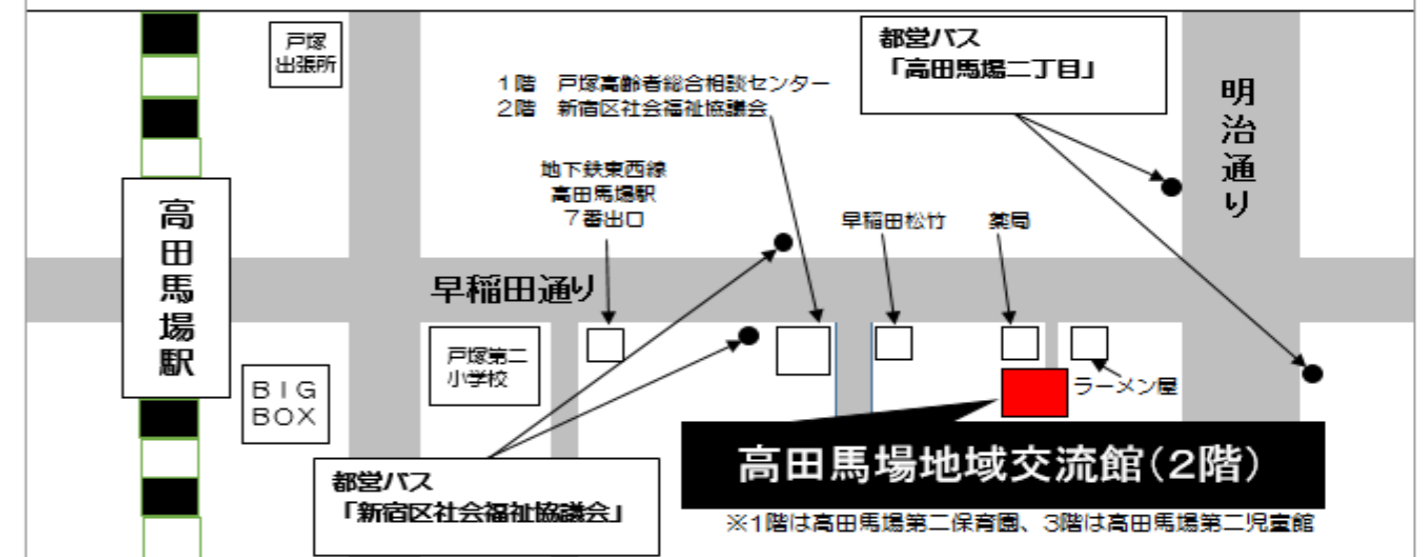
来場プレゼント~令和5年度の軌跡~  
サンプル品プレゼント!

令和5年度も当館をご利用いただきありがとうございました。館行事のサンプル作品等を、ご希望の方に差し上げます。



3月29日(金)から受付に展示します。  
令和6年度もどうぞよろしくお願いたします

【交通手段】JR高田馬場駅早稲田口徒歩10分・東西線7番出口徒歩5分



# 4月

日 3/31	月 1 	火 2 	水 3 	木 4 	金 5 	土 6 
★ <u>太極拳・ヨガ予約開始</u> (4月分)	★ <u>4月館行事予約開始</u> ※諏訪中民謡クラブ10:00～	★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～	※いきいき100トレ12:30～ ※もみじ会(輪投げ)14:00～	▲新宿区いきいき体操10:00～ ▲健康麻雀中級13:30～ ※ハウオリ・フラ・ホア10:00～ ※色鉛筆彩りの会13:00～	★館長の部屋10:00～	▲はつらつ体操10:30～ ▲囲碁開放9:30～ ▲囲碁教室14:00～
7 	8	9	10	11	12	13 
★陶芸教室14:00～	※諏訪中民謡クラブ10:00～	★新宿区有料マッサージ 13:00～17:00 ※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～	★ストレッチヨガ14:00～ ※いきいき100トレ12:30～	▲新宿いきいき体操10:00～ ★気楽に健康ウォーキング 13:30～	(区)シニアバランストレーニング教室10:00～	★太極拳教室10:00～ ▲囲碁開放9:30～ 13:00～ ※くら俳句会13:00～
★ダンス・ダンス・ダンス10:00～			香りの世界10:00～			
14	15 	16	17	18	19 	20 
※太極拳同好会10:00～	★折り紙ひろば14:00～ ※諏訪中民謡クラブ10:00～	★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～	※いきいき100トレ12:30～ ※もみじ会(輪投げ)14:00～	▲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～	(区)シニアバランストレーニング教室10:00～ ★折り紙ひろば14:00～	▲はつらつ体操10:30～ ▲囲碁開放9:30～ 13:00～
			★朗読を聴こう! 10:00～		★演芸よりごのみ10:00～	
21	22 	23 	24	25 	26 	27 
★ダンス・ダンス・ダンス10:00～	★うたの60分14:00～ ※諏訪中民謡クラブ10:00～	▲健康麻雀中級13:30～ ※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～	★ストレッチヨガ14:00～ ※いきいき100トレ12:30～	▲新宿いきいき体操10:00～ ★健康麻雀初級13:30～	(区)シニアバランストレーニング教室10:00～ ▲映画鑑賞会14:00～	★太極拳教室10:00～ ▲囲碁開放9:30～ ▲囲碁教室14:00～ ★白磁器クラフト(手工芸) 6月団体利用受付 ★趣味の部屋予約開始 (5月分)
28	29 	30				
★カラオケ開放14:00～ ※太極拳同好会10:00～	★季節の塗り絵14:00～	★太極拳・ヨガ予約開始 (5月分)				
★脳トレ会10:00～ 	ペン習字10:00～					
【お風呂のご案内】 男性:月・水・金 女性:火・木・土 12:00～15:00	【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		【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	【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。	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	

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。



# 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・お友達作りなどには是非！  
当館職員と一緒に楽しい時間を！ **4/27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。

4/19(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、昭和達人芸若手編をご一緒に。

4/10(水) 香りの世界 10:00～ 定員12名

アロマについて学びませんか？  
今回のテーマは「イランイラン」についてです。

4/25(木) 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)

4/5(金) 館長の部屋 10:00～ 定員10名

今回は、新宿区広報ビデオより江戸幕府鉄炮組百人隊行列の映像(平成29年)としんじゆく情報局をお送りします。

4/7・21(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！

4/24(水) 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②」についてのお話です。

4/23(火) 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。  
今回は福知山城・今帰仁城・中城城です。

## 4/28(日) 脳トレ会 10:00～ 定員10名

計算問題や昭和クイズ、判じ絵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!

## 4/29(月) 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!

## 4/17(水) 朗読を聴こう! 10:00～ 定員10名

一緒に朗読を聴きましょう! 今回は堀辰雄の「風立ちぬ」、  
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】

