

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 | 14日・28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 7日・21日 水曜日 8日・22日 各14:00～60分 5月分の予約は、4/30(火)から開始 定員各20名 | |
| | 太極拳教室 | 11日・25日(土)10:00～90分程度 定員20名 5月分の予約は、4/30(火)から開始 | |
| 予約不要 | 囲碁教室 | 4日・25日(土) 14:00～16:30 先着10名【ボランティア講師参加】 | |
| | 囲碁開放 | 11日・18日(土) 13:00～16:30【自由に打てる開放日です】4・11・18・25日(土)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 | 23日(木) 14:00～ 先着10名 【懐かしの名作を大きなスクリーンで】 | |
| | 季節の塗り絵 | 28日(火) 14:00～ 先着16名 【当法人職員お手製の塗り絵をカレンダーに】 | |
| | 健康麻雀中級 | 9日(木)・30日(木) 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 2・9・16・23・30日 10:00～11:00 | |
| はつらつ 元気体操 | 4日・18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 | うたの60分 | 27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 | 17日(金)・20日(月) 14:00～ 定員各12名 テーマ：折り紙アクセサリー【当館職員が丁寧にお教えします】 | |
| (5/1予約開始) | カラオケ開放 | 5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 | 19日(日) 13:30～16:30 定員12名 リニューアル! | |
| | 手工芸 | 29日(水) 14:00～ 定員10名【タオルで作るくまちゃん】 | |
| 早稲田大学落 研落語会 | 6日(月) 14:00～(60分ほど) 定員30名 【出演】 ・藍蔵人(あいくらうど、4年) ・宇田川狂右衛門(うだがわきょうえもん、4年) ・宇田川狂亥(うだがわきょうい、2年) 早稲田大学落語研究会 メンバー3名による 出張落語会です! | | |

| | | | |
|------|----------------|--|-----------------------|
| 日程未定 | スマートフォン相談会・体験会 | スマートフォン相談会…マンツーマンの相談会 ※予約不要 スマートフォン体験会…初心者向けのスマホ講座 ※要予約 | どちらも 5月上旬 開催予定! |
| | | 令和6年度デジタルデバインド事業 東京都デジタルサービス局 | |

令和6年 5月 第110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
指定管理者 新宿区社会福祉事業団

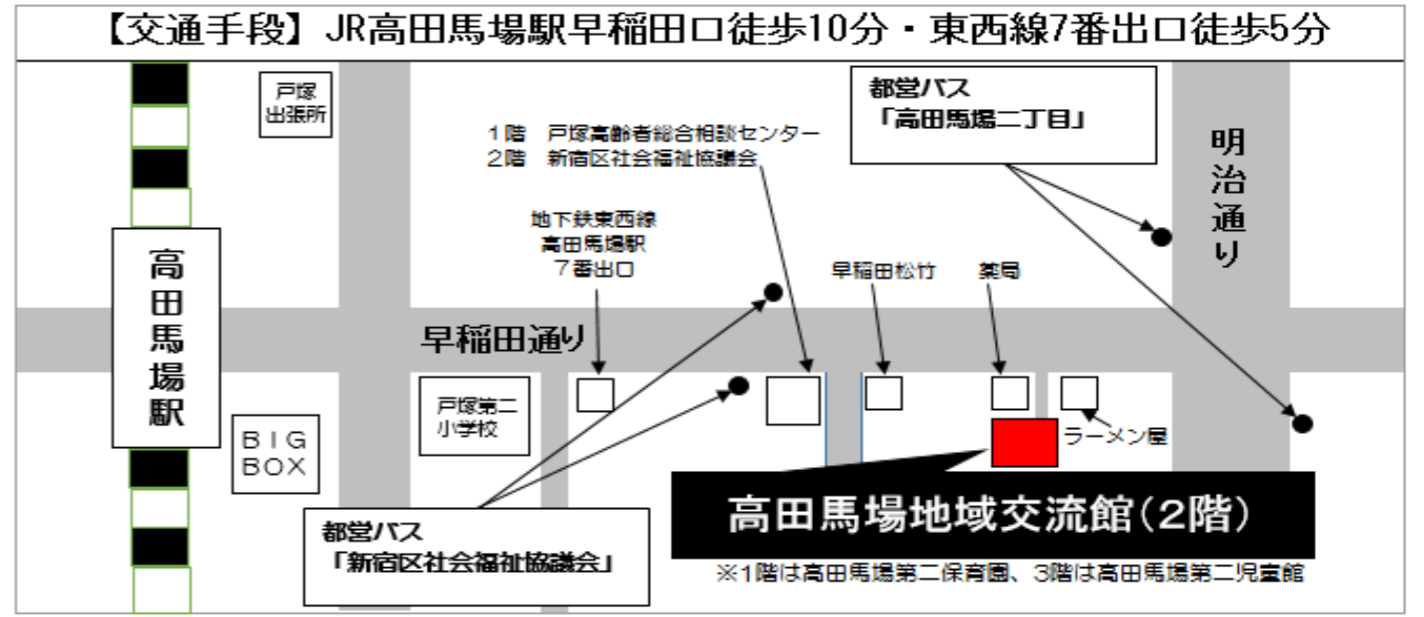
早稲田大学落研落語会

日時:5/6(月) 14:00～(60分ほど)
予約5/1(水)～ 定員30名
早稲田大学の学生さん3名ご出演!

初心者歓迎 **スマートフォン相談会・体験会**
今年度もやります! (5月上旬予定!)

【スマートフォン相談会】
予約不要!スマホアドバイザーにマンツーマンで質問ができる相談会。
【スマートフォン体験会】
電源の入れ方から電話やメールの使い方まで初心者向けの講座です(予約制)。
日程や詳細はわかり次第、館内チラシ等でお知らせします!

団体活動に 見学自由!
参加してみませんか?
色鉛筆絵画、健康体操、太極拳、陶芸、俳句、百人一首、フラダンス、民謡、輪投げなど **※詳しくは当館窓口まで**



5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|--|---|---|
| | | 4月30日 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 女湯 | 男湯 | 女湯 | 男湯 | 女湯 |
| <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> | | ★ <u>ヨガ・太極拳予約開始</u> (5月分) | ★ <u>5月館行事予約開始</u> ※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14:00～ | | ▲はつらつ元気体操10:30～ ▲囲碁開放9:30～ ▲囲碁教室14:00～ |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ★カラオケ開放14:00～  | ★早稲田落研落語会14:00～ | ★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～ | ★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～ ▲健康麻雀中級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～ ※くちら俳句会13:00～  |
| ★ダンス・ダンス・ダンス10:00～ | ★脳トレ会10:00～ | | ★香りの世界10:00～ | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ※太極拳同好会10:00～ | ※諏訪中民謡クラブ10:00～ | ★新宿区有料マッサージ サービス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～ | ※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～ ※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～  | ▲はつらつ元気体操10:30～ ▲囲碁開放 9:30～、13:00～  |
| | | ★日本名城紀行10:00～ | ★カリンバひろば10:00～ | ★館長の部屋10:00～ | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ★健康麻雀初級13:30～  | ★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～ | ★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～ ▲映画観賞会14:00～  | (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～ ▲囲碁教室14:00～ <u>7月団体利用受付</u>  |
| ★ダンス・ダンス・ダンス10:00～ | | | ★お花をいけよう(有料)10:00～ | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| ※太極拳同好会10:00～ | ★うたの60分14:00～ ★ <u>趣味の部屋予約開始</u> (6月分) ※諏訪中民謡クラブ10:00～  | ★新宿有料マッサージ サービス13:00～17:00 ★季節の塗り絵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～ ★朗読を聴こう! 10:00～  | ★手工芸14:00～ ※生き生き100トレ12:30～  | ▲新宿いきいき体操10:00～ ▲健康麻雀中級13:30～ ※ハウオリ・フラ・ホア10:00～  | ★ <u>ヨガ・太極拳予約開始</u> (6月分) (区)シニアバランス トレーニング教室10:00～ ★ペン習字10:00～ | |
| | | | ★演芸よりごのみ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】 3月から予約なしで参加となりました。 時間も13:30～と早くなります。 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。  | 【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】 新宿区内在住60歳以上の方が過半数所属し、 かつ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 | | |



高田馬場地域交流館



『趣味の部屋』

新たな趣味づくり・お友達作りなどに是非！

4/27(土)より予約開始

(注)下記イベントはすべて当館スタッフが担当しています。

5/5・19(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！

5/6(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！

5/8(水) 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「ゼラニウム」についてです。

5/14(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。
今回は仙台城・白石城・岐阜城・清州城です。

5/15(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)

5/16(木) 館長の部屋 10:00～ 定員14名

今回は、新宿区広報ビデオより
歴史探訪「江戸城外堀ものがたり～むかしといま～」の上映を行います。

5/28(火) 朗読を聴こう！ 10:00～ 定員14名

一緒に朗読を聴きましょう！前回に続いて堀辰雄の「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。

5/29(水) 演芸ふりごのみ 10:00～ 定員14名

お笑い名人芸・演芸ふ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。

5/31(金) ペン習字 10:00～ 定員20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！

5/22(水) お花をいけよう 10:00～ 定員10名



『日本文化と花』で講師をしている
丸竹さんの特別企画！
簡単にできるプチ「生け花体験講座」です。
※参加費 300円(お花代として)

講師：丸竹京甫(未生流 家元准目代)



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】

