

# 趣味の部屋一覧表

日時	イベント名	テーマ・内容
2日(土) 10:00	脳トレ会	計算からオリジナルとんちクイズまで楽しい問題をご用意 定員14名
3日(日・祝) 17日(日) 両日 10:00	ダンス・ダンス・ダンス改め ストレッチ & ダンス	カラダをほぐして踊りましょう♪初心者大歓迎! 定員各15名
4日(月・祝) 10:00	はじめてのオセロゲーム	まったく初めてという方大歓迎! ルールは簡単なのですぐ覚えられますよ 定員10名
5日(火・祝) 10日(日) 両日 10:00	復活! スマホの部屋	職員がスマホの基本的な使い方をお教えします! 定員各5名
6日(水・祝) 10:00	カリンバひろば	楽器の用意あります(数に限りあり) 定員14名
9日(土) 10:00	はじめてのUNO(ウノ)ゲーム	誰でも楽しめる簡単なカードゲーム、初めてでもすぐに覚えられます 定員12名

# 趣味 予約開始:4月27日 9:00~

日時	イベント名	テーマ・内容
11日(月) 10:00	男のクラフト 3Dウッドパズル	男のクラフトづくりの会です 定員2名
20日(水) 10:00	美養時間	美と健康について 定員10名
21日(木) 10:00	麻雀寺子屋	前回第三回のおさらいと「カン」流局・連荘など基本の勉強会 定員16名
24日(日) 10:00	お花をいけよう(日本文化と花)	テーマ「小さな生け花教室」※参加費なし 定員10名
29日(金) 10:00	館長の部屋	高田馬場経済新聞の記事についての座談会 定員14名
31日(日) 10:00	美しい文字のかきかた練習	書は人なり。自分の字を磨きましょう! 定員14名

当館は新宿区にお住いの60歳以上の方が交流や活動の場としてご利用いただける施設です

第134号

令和8年

5月

# 高田馬場地域交流館だより



## 館主催行事のお知らせ

**館** 予約開始 **5月2日(土) 9:00~**

**他** 金曜日・午前  
**シニアバランストレーニング**  
新宿区地域包括ケア推進課 介護予防係  
03-5273-4568

**体** 予約開始:4月28日 9:00~

**座タップダンス健康法**  
定員 30名  
火曜日(5日・祝・19日)  
水曜日(13日・27日)  
各日とも15:00~  
講師:中野ブラザーズ公認インストラクター水野千夏・菊池未来

**ボイストレーニング教室**  
定員 30名  
4日(月・祝)14:00~  
講師:羽山茂樹  
・腹式呼吸・声量アップ・活舌

**当日** 予約不要 直接ご来館ください

**高齢者マッサージサービス**  
6日(水・祝)・27日(水)13:00~ 30分1000円 ※1時間まで  
予約方法 当日9:00~ 先着順お電話または当館窓口にて  
※必要に応じてバスタオルまたはタオルをご持参ください

講座名/日時	備考	定員
新宿いきいき体操/毎週木曜日 10:00~11:00	●人気の新宿区オリジナル介護予防体操	40名
囲碁開放/毎週土曜日 13:30~16:30	●毎週土曜日は囲碁会場を開放します	12名
麻雀開放(金曜日)/毎週 9:30~12:00	●好評につき午前の麻雀開放を増設!	16名
麻雀開放(木曜日)/毎週 13:30~16:30	●毎週木曜日は麻雀会場を開放します	24名
季節の塗り絵/14日(木) 14:00~ 『オウムとインコ』	●作品はカレンダーにしてお渡します	20名
映画観賞会/24日(日) 14:00~ 『誰が為に鐘は鳴る』	●懐かしの名作を大きな画面で鑑賞します	15名
カラオケ開放(土曜日)/16日・30日(土) 9:30~12:00	●カラオケ会場を開放します	10名
カラオケ開放(日曜日)/3日・17日(日) 9:30~12:00	●カラオケ会場を開放します	10名

### 高田馬場地域交流館

〒169-0075 新宿区高田馬場1-4-17

**交通手段**

- JR高田馬場駅 早稲田口 徒歩10分
- 地下鉄東西線 7番出口 徒歩5分
- 地下鉄副都心線 「西早稲田駅」2番出口 徒歩7分
- 都営バス 「新宿区社会福祉協議会」 「高田馬場二丁目」 徒歩3分

**開館時間** 午前9時~午後6時

**電話・FAX** 03-3200-5816

運営・指定管理者 新宿区社会福祉事業団

好評につき再々登場! 音♪つゆシリーズ

**馬場館 若手浪曲の会** 定員 60名  
26日(火)14:00~15:30  
協力: ばばん場

**名曲集** 定員 60名  
31日(日)14:00~15:00  
出演:めんつゆ トランペット/藤島きゆり 電子ピアノ/犬塚耕祐

出演者: 天中軒すみれ, 東家千春, 沢村理緒

**健康サポートプログラム** 定員 40名  
12日(火)14:00~15:00  
命を守る水 ※お土産あり

**翡翠会(太極拳)** 定員 10名  
23日(土) 10:00~  
お話し ちよつと気になる団体さん

**館** 予約開始 **5月1日(金) 9:00~**

**New オープンマイク** 出演者募集!  
13日(水)10:00~11:00  
観覧は予約不要

**手工芸** 定員 20名  
11日(月)14:00~ 『クラフトテープ(ブローチ)』  
講師:榎本喜久子 ※写真はイメージです

**うたの60分** 定員 36名  
25日(月)14:00~  
生演奏で歌いましょう♪ 楽器をお持ちの方一緒に演奏してみませんか? リクエストも受け付けています

**健康麻雀初級** 定員 16名  
20日(水)13:30~  
職員が符計算等を行います

**折り紙ひろば** 定員 各10名  
15日(金)14:00~ 18日(月)14:00~  
作品:『梅雨(紫陽花とかたつむり)』

**歌広場みち子** 定員 6名  
10日(日)14:00~  
スタッフのダンスタイムあり♪ 一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

※予約開始日の9:00の段階で、イベントの定員数を超える予約希望者がいた場合は「抽選」になる場合があります。



### マークの説明

- 館** 【館行事】 事前予約  
毎月1日・2日 9:00~
- 趣味** 【趣味の部屋】 事前予約  
毎月27日 9:00~

- 体** 【座タップダンス健康法】  
【ボイストレーニング教室】  
予約開始 毎月28日 9:00~
- 当日** 【当日予約】 要予約  
当日 9:00~

- 他** 【予約不要】  
直接ご来館ください
- 他** 当館以外の予約が必要  
※詳細をご覧ください
- ◎ 会員募集のある団体で見学が可能な日

金	土
1	2
<b>5月館行事予約開始日</b> 9:30~12:00 麻雀開放	<b>5月館行事予約開始日</b> 10:00~ 脳トレ会 13:30~ 囲碁開放 ◎アトム・ミュージック ◎リンパ体操サークル
8	9
9:30~12:00 麻雀開放 10:00~ 他 シニアバランス	10:00~ 趣味 はじめてのUNOゲーム 13:30~16:30 囲碁開放 ◎翡翠会 ◎くちら俳句会 ◎リンパ体操サークル

## お風呂休止のお知らせ

現在、お風呂の故障のため  
休止しております。  
ご不便をおかけいたしますが、  
よろしくお願い致します。



団体名	内容	活動回数と開始時間
<b>日</b>		
筋トレ田中	筋トレ	月1~2回 10:00~
亀の子会	民謡	月2回 13:00~
<b>月</b>		
奉吟会	詩吟	月3~4回 10:00~
諏訪中民謡クラブ	民謡	月3~4回 10:00~
<b>火</b>		
百人一首の会	百人一首	月2回 13:00~
さくら会	健康体操	月4回 10:00~
<b>水</b>		
いきいき100トレ	健康体操	月4回 13:00~
もみじ会	輪投げ	月2回 14:00~
陶遊会	陶芸	月4回 13:00~
オセロゲームの会	オセロ	月2回 10:00~
高田馬場将棋同好会	将棋	月4回 13:00~
自力整体の会(夜間)	整体	月4回 19:00~
<b>木</b>		
高田馬場ひまわり会	吹矢	月4回 13時~15時~
色鉛筆彩りの会	色鉛筆画	月2回 13:30~
ハウオリ・フラ・ホア	フラダンス	月2~3回 10:00~
<b>土</b>		
リンパ体操サークル	リンパ体操	月3~4回 13:00~
くちら俳句会	俳句	月3回 13:00~
アトムミュージック	ウクレレ	月2回 10:00~
尾竹会	生け花	月1回 13:30~
翡翠会	太極拳	月2回 10:00~
筋トレ田中	筋トレ	月1~2回 15:00~

日	月	火	水	木	金	土
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~ 趣味 ストレッチ&ダンス	10:00~ 趣味 はじめてのオセロゲーム 14:00~ 体 ボイストレーニング教室	10:00~11:15 趣味 復活!スマホの部屋 15:00~ 体 座タップダンス健康法 ◎さくら会	10:00~ 趣味 カリンバひろば 13:00~ 当日 高齢者マッサージサービス ◎高田馬場将棋同好会 ◎いきいき100トレ ◎もみじ会 ◎陶遊会 ◎オセロゲームの会 ◎自力整体の会(夜間)	10:00~ 新宿いきいき体操 13:30~16:30 麻雀開放 ◎ハウオリ・フラ・ホア ◎色鉛筆彩りの会 ◎高田馬場ひまわり会	9:30~12:00 麻雀開放 10:00~ 他 シニアバランス	10:00~ 趣味 はじめてのUNOゲーム 13:30~16:30 囲碁開放 ◎翡翠会 ◎くちら俳句会 ◎リンパ体操サークル
10	11	12	13	14	15	16
10:00~11:15 趣味 復活!スマホの部屋 14:00~ 館 歌広場みち子 ◎亀の子会	10:00~ 趣味 男のクラフト3Dウッドパズル 14:00~ 館 手工芸 ◎諏訪中民謡クラブ ◎奉吟会	14:00~15:00 館 明治の食育「命を守る水」 ◎さくら会 ◎百人一首の会	10:00~11:00 館 オープンマイク 15:00~ 体 座タップダンス健康法 ◎いきいき100トレ ◎陶遊会 ◎高田馬場将棋同好会 ◎自力整体の会(夜間)	10:00~ 新宿いきいき体操 13:30~16:30 麻雀開放 14:00~ 季節の塗り絵 ◎ハウオリ・フラ・ホア ◎高田馬場ひまわり会	9:30~12:00 麻雀開放 10:00~ 他 シニアバランス 14:00~ 館 折り紙ひろば	9:30~12:00 カラオケ開放 13:30~16:30 囲碁開放 ◎アトム・ミュージック ◎尾竹会
17	18	19	20	21	22	23
9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~ 趣味 ストレッチ&ダンス	14:00~ 館 折り紙ひろば ◎諏訪中民謡クラブ ◎奉吟会	15:00~ 体 座タップダンス健康法 ◎さくら会	10:00~ 趣味 美養時間 13:30~ 館 健康麻雀初級 ◎高田馬場将棋同好会 ◎オセロゲームの会 ◎もみじ会 ◎いきいき100トレ ◎陶遊会 ◎自力整体の会(夜間)	10:00~ 新宿いきいき体操 10:00~ 趣味 麻雀寺子屋 13:30~16:30 麻雀開放 ◎色鉛筆彩りの会 ◎高田馬場ひまわり会	9:30~12:00 麻雀開放 10:00~ 他 シニアバランス	10:00~ 館 お試し翡翠会 13:30~16:30 囲碁開放 <b>7月団体 利用申請日</b> ◎翡翠会 ◎リンパ体操サークル
24	25	26	27	28	29	30
10:00~ 趣味 お花をいけよう(日本文化と花) 14:00~ 館 映画鑑賞会 ◎亀の子会	14:00~ 館 うたの60分 ◎諏訪中民謡クラブ ◎奉吟会	14:00~15:30 館 馬場館若手浪曲の会 ◎さくら会 ◎百人一首の会	趣味の部屋 予約開始日 13:00~ 当日 高齢者マッサージサービス 15:00~ 体 座タップダンス健康法 ◎陶遊会 ◎いきいき100トレ ◎高田馬場将棋同好会 ◎自力整体の会(夜間)	座タップ・ボイトレ 予約開始日 10:00~ 新宿いきいき体操 13:30~16:30 麻雀開放 ◎ハウオリ・フラ・ホア	9:30~12:00 麻雀開放 10:00~ 他 シニアバランス 10:00~11:00 趣味 館長の部屋	9:30~12:00 カラオケ開放 13:30~ 囲碁開放 ◎リンパ体操サークル ◎筋トレ田中
31						

**団体登録のご案内** ※詳しくは窓口まで

新宿区在住の60歳以上の  
方が半数以上所属する、  
5名以上のグループ

団体利用時間 .....  
【午前】 9:00~12:00  
【午後】 13:00~17:00  
【夜間】 18:00~

**更新 新規登録**

**【個人利用】について**

新宿区にお住いの60歳以上の  
方。氏名、住所、年齢を確認  
できる本人確認書類を窓口  
にご持参下さい。

