

趣味の部屋一覧表

趣味

予約開始:7月27日 9:00~

日 時	イベント名	テーマ・内容
4日(火) 10:00	麻雀寺子屋	今回のテーマは役。1翻役の後編です。前回のおさらいもあります。 定員16名
6日(木) 10:00	脳トレ会	計算・漢字問題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
7日(金) 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
8日(土) 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
9日(日) 16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15名

日 時	イベント名	テーマ・内容
12日(水) 30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ます!お一人30分まで。 定員4名
17日(月) 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
19日(水) 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よう! 定員20名
26日(水) 10:00	館長の部屋	今回は、高田馬場経済新聞の地域ニュースのご紹介&座談会です。 定員14名
29日(土) 10:00	えてがみ	カラー筆ペンでポストカード(はがき)を仕上げます 定員5名

他

金曜日・午前

※14日を除く

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

お問い合わせ 03-5273-4568

体

予約開始:7月28日 9:00~

座タップダンス健康法

火曜日(4日・18日)
水曜日(12日・26日)
各日とも 15:00~

講師:水野千夏(中野ブラザーズ公認インストラクター)

定員 30名

ききな声を出そう

ボイストレーニング教室

3日(月)14:00~

講師:羽山茂樹

定員 40名

・腹式呼吸・声量アップ・活舌

当日

高齢者マッサージサービス

12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

予約不要

直接ご来館ください

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(毎週 木曜日) 13:30~16:30	●毎週木曜日は麻雀会場を開放します	24名
麻雀開放(毎週 金曜日) 9:30~12:00	●好評につき午前の麻雀開放を増設!	16名
季節の塗り絵/16日(日)14:00~『ウサギ』	●作品はカレンダーにしてお渡しします	20名
映画鑑賞会/9日(日) 14:00~『レベッカ』	●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)/1日・15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)/2日・16日(日) 9:30~12:00	●カラオケ会場を開放します	10名
スマートフォン相談会/3(月) 9:00~12:00	●1対1の相談会 ※都スマートフォン普及啓発事業	12名
オープンマイク/5日(水) 10:00~11:00	●出演者随時募集 ※受付までお問合せ下さい	

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

電話・FAX **03-3200-5816**

開館時間 午前9時~午後6時

都営バス「新宿区社会福祉協議会」

早稲田通り

早稲田松竹

都営バス「高田馬場二丁目」

高田馬場地域交流館(2F)

ディスカウントショップ オリンピック

明治通り

アオキ

1階 戸塚高齢者 総合相談センター

2階 新宿区福祉協議会

地下鉄副都心線 西早稲田駅「2番出口」→

運営・指定管理者 新宿区社会福祉事業団

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

高田馬場地域交流館だより

第137号

令和8年

8月



新宿区社会福祉事業団ホームページ

館主催行事のお知らせ

館

予約開始 8月2日(日)9:00~

早稲田大学ニューオルリンズジャズクラブ ライヴ

30日(日)14:00~15:00

早稲田大学サークル「ニューオルリンズジャズクラブ」の演奏をお楽しみください!

定員 60名

祝

令和8年秋 真打昇進

田辺いちか講談会

14日(金)

14:00~15:30



神田ようかん

健やかな毎日のためのスキンケア講座

7日(金)14:00~15:30

肌を整え、心も整える。花王のスキンケア講座で健やかな毎日を。

講師:花王株式会社 生活者コミュニケーションセンター

定員 40名

ちょっと気になる団体さん

見学したいけど、ひとりでは心細い...そんな方におすすめ!

定員 8名

高田馬場将棋同好会(将棋)

26日(水) 14:00~16:00

館

予約開始 8月1日(土)9:00~

オープンマイク

●読み聞かせ
●詩吟
●マジック
●舞踊 他

5日(水)
10:00~11:00

観覧は予約不要

ひさぶりの

筆ペン習字

11日(火・祝)

14:00 「筆ペン」があればご持参ください

講師:後藤菁雨(元高校書道講師、書道師範)

定員 20名

手工芸

10日(月)14:00

『アクセサリ作り』

講師:深見輝子 ※写真はイメージ

定員 10名

うたの60分

24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

定員 36名

健康麻雀初級

19日(水)13:30

職員が符計算等をお手伝いします

定員 16名

歌広場みち子

23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♪

定員 6名

折り紙ひろば

17日(月)14:00

21日(金)14:00

『風鈴』

職員が丁寧にお教えます

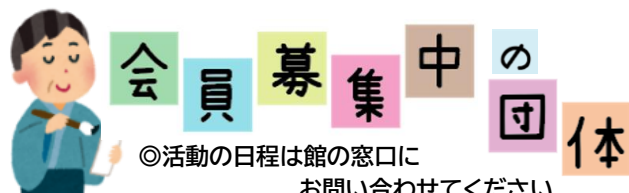
定員 各10名

※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。



お風呂休止中

7月末まで工事予定。
準備が整い次第、利用を再開いたします。



団体名	内容	活動回数と開始時間
日		
亀の子会	民謡	月2回 13:00～
月		
奉吟会	詩吟	月2～3回 10:00～
諏訪中民謡クラブ	民謡	月3～4回 10:00～
火		
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～
いざ！イス座禅の会	座禅	月2回 10:00～
水		
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～
木		
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～
土		
リンパ体操サークル	リンパ体操	月3～4回 13:00～
くぢら俳句会	俳句	月1～2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～

マークの説明



【館行事】事前予約
毎月1日・2日 9:00～



【趣味の部屋】事前予約
毎月27日 9:00～



【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～



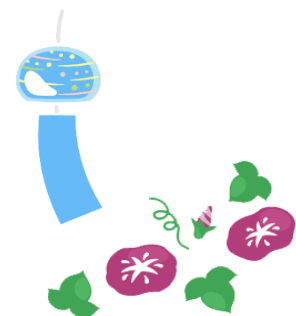
【当日予約】要予約
当日 9:00～



【予約不要】
直接ご来館ください



当館以外の予約が必要
※詳細をご覧ください



日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1
8月館行事予約開始日 9:30～12:00 カラオケ開放	9:00～12:00 スマートフォン相談会 14:00～ ボイストレーニング教室	10:00～ 麻雀寺子屋 15:00～ 座タップダンス健康法	10:00～11:00 オープンマイク	10:00～ 脳トレ会 10:00～ 新宿いきいき体操 13:30～16:30 麻雀開放	9:30～12:00 麻雀開放 10:00～ カルンバひろば 10:00～ シニアバランス 14:00～15:30 健やかな毎日のための スキンケア講座	10:00～ 初めてのオセロゲーム 13:30～16:30 囲碁開放
9	10	11 山の日	12	13	14	15
10:00～ ストレッチ&ダンス 14:00～ 映画鑑賞会	14:00～ 手工芸	14:00～ ひさしぶりの筆ペン習字 14:00～ 夏休み節電講座	10:00～ 復活スマホの部屋 13:00～ 高齢者マッサージサービス 15:00～ 座タップダンス健康法	10:00～ 新宿いきいき体操 13:30～16:30 麻雀開放	9:30～12:00 麻雀開放 14:00～15:30 田辺いちか講演会	9:30～12:00 カラオケ開放 13:30～16:30 囲碁開放
16	17	18	19	20	21	22
9:30～12:00 カラオケ開放 10:00～ ストレッチ&ダンス 14:00～ 季節の塗り絵	10:00～ 初めてのUNOゲーム 14:00～ 折り紙ひろば	15:00～ 座タップダンス健康法	10:00～ 美しい文字のかきかた練習 13:30～ 健康麻雀初級	10:00～ 新宿いきいき体操 13:30～16:30 麻雀開放	9:30～12:00 麻雀開放 10:00～ シニアバランス 14:00～ 折り紙ひろば	10月団体 利用申請日 13:30～16:30 囲碁開放
23	24	25	26	27	28	29
14:00～ 歌広場みち子	14:00～ うたの60分		10:00～ 館長の部屋 14:00～16:00 【お試し】 高田馬場将棋同好会 15:00～ 座タップダンス健康法	趣味の部屋 予約開始日 10:00～ 新宿いきいき体操 13:30～16:30 麻雀開放 14:00～ 囲碁初心者講座	座タップ・ボイトレ教室 予約開始日 9:30～12:00 麻雀開放 10:00～ シニアバランス	10:00～ えてがみ 13:30～16:30 囲碁開放
30	31					
10:00～ 復活スマホの部屋 14:00～15:00 早稲田大学ニューオルリズ ジャズライブ		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。		6月1日～9月30日 まちなか避暑地 涼みの場として ご利用ください 麦茶もどうぞ！