

趣味の部屋一覧表

趣味 予約開始:5月27日 9:00~

日 時	イベント名	テーマ・内容
3日(水) 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
5日(金) 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
6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
7日(日) 21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
8日(月) 20日(土) 両日 10:00	NEW 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! お一人30分まで。 定員各4名
11日(木) 10:00	サッカーを 知ろう!	サッカーワールドカップ 2026を楽しむ 定員14名

日 時	イベント名	テーマ・内容
13日(土) 10:00	麻雀寺子屋	前回第四回のおさらいと、健康麻雀の用語集を参考にして勉強します。 定員16名
17日(水) 10:00	美養時間	美と健康について「夏の養生と夏の肌」 定員20名
19日(金) 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
24日(水) 10:00	館長の部屋	今回は吟歴半年の館長と詩吟を吟じてみましょう。演題「川中島」 定員14名
29日(月) 10:00	3Dウッドパズル	木製立体パズルづくりです。 定員10名
30日(火) 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

他 金曜日・午前
シニアバランス トレーニング
お問い合わせ 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:5月28日 9:00~
座タップダンス健康法 **定員 30名**
火曜日(2日・16日) 水曜日(10日・24日) 各日とも15:00~
上履き持参で ご参加下さい
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

いざ! **イス座禅** **定員 30名**
1日(月)14:00~
講師:鴉羽
・腹式呼吸・声量アップ・活舌

予約不要
直接ご来館ください

当日 高齢者マッサージサービス
10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 [※27日のみ中止]	●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/11日(木) 14:00~『イカ焼きと風鈴』	●作品はカレンダーにしてお渡しします	20名
映画鑑賞会/28日(日) 14:00~『キングコング』	●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)/6日・20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)/7日・21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/1日(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/10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

都営バス「新宿区社会福祉協議会」 早稲田松竹 早稲田通り 高田馬場地域交流館(2F) 明治通り アオキ

電話・FAX **03-3200-5816**
開館時間 午前9時~午後6時

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

第135号
令和8年
6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 **6月2日(火) 9:00~**

団体立ち上げ支援 **定員 40名**
いざ! イス座禅
講話と椅子の座禅体験
30日(火)10:00~11:00
講師:杉山呼龍(人間禅師家)

定員 40名
日本が世界に誇る **木組み**
~伝統木材建築4000年の歴史と技~
12日(金)14:00~15:30
・木組みとは何か
・木組みの歴史
・木組みの種類 他
講師:木組み博物館 谷川館長

定員 60名
多世代交流イベント **三遊亭鳳月 落語会**
学童クラブの お子さんと一緒に
26日(金)15:00~16:00
2代目東京コミックショウ

見学してみたいけど、ひとりでは心細い... そんな方におすすめ!
ちょっと気になる **お試し 団体さん 諏訪中民謡クラブ(民謡)** **定員 10名**
22日(月) 10:00~

おくすりと栄養との 上手な付き合い方講座 **お薬手帳 定員 40名**
~骨の健康~
29日(月)14:00~15:30
講師:クスリの龍生堂薬局 薬剤師・管理栄養士
ご相談のある方は「おくすり手帳」をお持ちください

館 予約開始 **6月1日(月) 9:00~**

ひさひさの **筆ペン習字** **定員 20名**
9日(火)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)

手工芸 **定員 20名**
8日(月)14:00~
『アクリルたわし』
講師:ラズベリーの会
※写真はイメージです

うたの60分 **定員 36名**
22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**
21日(日)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(月)14:00~
19日(金)14:00~
作品:『大人かわいい雑貨』

歌広場みち子 **定員 6名**
14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。



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。
ご不便をお掛けいたしますが、
よろしくお願い致します。



会員募集中の団体

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3~4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~
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~

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】
【鴉羽の音読教室】
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し

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て
ご持参下さい。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	6月館行事予約開始日	6月館行事予約開始日	趣味 10:00~ カリンバひろば	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 10:00~ 脳トレ会	9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~ はじめてのオセロゲーム 13:30~16:30 囲碁開放
	7	8	9	10	11	12
	9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~ ストレッチ&ダンス	10:00~11:00 復活! スマホの部屋 14:00~ 手工芸	14:00~ ひさしぶりの 筆ペン習字	10:00~11:00 オープンマイク 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~ サッカーを知らう! 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	9:30~12:00 麻雀開放 10:00~ シニアバランス 14:00~15:30 日本が世界に誇る木組み
	14	15	16	17	18	19
	14:00~ 歌広場みち子	14:00~ 折り紙ひろば	15:00~ 座タップダンス健康法	10:00~ 美養時間	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~ 美しい文字のかきかた練習 14:00~ 折り紙ひろば
	21	22	23	24	25	26
	9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~ ストレッチ&ダンス 13:30~ 健康麻雀初級	10:00~ お試し 諏訪中民謡クラブ 14:00~ うたの60分		10:00~ 館長の部屋 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 15:00~16:00 三遊亭鳳月落語会
	28	29	30	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!		
	座タップ・音読教室 予約開始日 14:00~ 映画鑑賞会	10:00~ 3Dウッドパズル 14:00~16:00 おくずりと栄養との 上手な付き合い方講座 ~骨の健康~	10:00~11:00 いざ! イス座禅 10:00~ はじめてのUNOゲーム			趣味の部屋 予約開始日 8月団体 利用申請日

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~