

趣味の部屋一覧表

日 時	イベント名	テーマ・内容
7日(火) 10:00	麻雀寺子屋	前回第5回のおさらいと、今回は麻雀の「役」のご説明です。(1翻役) 定員16名
8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
10日(金) 10:00	えてがみ NEW	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
12日(日) 19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
14日(火) 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
15日(水) 25日(土) 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! お一人30分まで。 定員各4名

趣味 予約開始:6月27日 9:00~

日 時	イベント名	テーマ・内容
18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
20日(月・祝) 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20名
28日(火) 10:00	館長の部屋	戦前の戸塚地区の地図などを見ながら地域のよもやま話 ゲスト: 的場氏 定員14名
29日(水) 10:00	美養時間	美と健康について「アールヴェーダ(インド伝統医学)」 定員14名
30日(木) 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

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136号
令和8年
7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 **7月2日(木) 9:00~**

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:6月28日 9:00~

座タップダンス健康法
火曜日(7日・21日)
水曜日(8日・22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

ボイストレーニング教室
大きな声を出そう
6日(月)14:00~
講師:羽山茂樹
講師:腹式呼吸・声量アップ・活舌

定員 **30名**

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
1日(水)13:00~ 22(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(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/29日(水)14:00~『精霊馬』	●作品はカレンダーにしてお渡しします	20名
映画鑑賞会/5日(日) 14:00~『美女と野獣』	●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)/4日・18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)/5日・19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/4(土)・6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/8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」
都営バス「高田馬場二丁目」
早稲田通り
早稲田松竹
スギ薬局 ● ラーメン屋 ●
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 ●
アオキ ●
明治通り ●
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
地下鉄東西線
高田馬場駅「7番出口」
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

活動弁士の説明付きで
無声映画も楽しむ! 定員 **50名**

10日(金)14:00~15:30
ドタバタ喜劇の傑作!
「ロイドの要心無用」
出演:ハロルド・ロイド 他
活動写真弁士:武藤兼治

戸塚警察署による 定員 **40名**

**特殊詐欺
演 & 芸**

14日(火)
14:00~15:30
出演:世界事情

鶴巻図書館 × 高田馬場地域交流館
30日(木)
14:00~16:00
薬草・ハーブの入門 定員 **30名**

薬草・ハーブの基礎知識を学び、バスソルト、化粧水を作ります
講師:鶴巻図書館 副館長 廣谷健太郎

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!
ちよつと気になる
団体さん お試し
リンパ体操サークル(体操) 定員 **10名**

25日(土) 13:30~

館 予約開始 **7月1日(水) 9:00~**

オープンマイク 出演者随時募集!
●読み聞かせ ●詩吟 ●マジック ●舞踊 他
8日(水)
10:00~11:00
観覧は予約不要

陶芸 定員 **12名**
12日(日)14:00
19日(日)14:00
※両日参加できる方
作品:『どんぶり』
参加費500円 講師:大野 哲

手工芸 定員 **6名**
13日(月)14:00
『コーヒー
フィルターの花』
※写真はイメージ
コサージュや
ディフューザーに

うたの60分 定員 **36名**
27日(月)14:00
生演奏で歌いましょう♪
楽器をお持ちの方と一緒に
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**
31日(金)13:30
職員が符計算等をお手伝いします

歌広場みち子 定員 **6名**
26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♪

折り紙ひろば 定員 **各10名**
17日(金)14:00
20日(月・祝)14:00
『ミニブーケ』
職員が丁寧に教えます

※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。



マージの説明

- 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ご持参下さい。



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~



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~

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> 9:30~12:00 カラオケ開放 14:00~ 映画鑑賞会 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ◎奉吟会 ◎諏訪中民謡クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00~ 麻雀寺子屋 15:00~ 座タップダンス健康法 ◎さくら会 	<ul style="list-style-type: none"> 13:00~ 高齢者マッサージサービス ◎いきいき100トレ ◎高田馬場将棋同好会 ◎もみじ会◎オセロゲームの会 ◎陶遊会◎自力整体の会(夜間) 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00~ 新宿いきいき体操 13:30~16:30 麻雀開放 ◎高田馬場ひまわり会 ◎ハウオリ・フラ・ホア ◎色鉛筆彩りの会 	<ul style="list-style-type: none"> 9:30~12:00 麻雀開放 10:00~ シニアバランス 10:00~ シニアバランス 10:00~ えてがみ 14:00~15:30 活動弁士の説明付きで無声映画を楽しもう! 	<ul style="list-style-type: none"> 9:00~12:00 スマートフォン相談 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 ◎リンパ体操サークル
12	13	14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> 10:00~ ストレッチ&ダンス 14:00~ 陶芸教室 ◎亀の子会 	<ul style="list-style-type: none"> 14:00~ 手工芸 ◎奉吟会 ◎諏訪中民謡クラブ 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00~ 脳トレ会 14:00~15:30 戸塚警察署特殊詐欺&演芸 ◎さくら会◎百人一首の会 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00~11:00 復活! スマホの部屋 ◎いきいき100トレ◎高田馬場将棋同好会◎もみじ会◎オセロゲームの会◎陶遊会◎自力整体の会(夜間) 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ◎翡翠会◎くぢら俳句会 ◎リンパ体操サークル 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ◎アトム・ミュージック ◎尾竹会
19	20 海の日	21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> 9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~ ストレッチ&ダンス 14:00~ 陶芸教室 ◎亀の子会 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00~ 美しい文字のかきかた練習 14:00~ 折り紙ひろば ◎奉吟会 	<ul style="list-style-type: none"> 15:00~ 座タップダンス健康法 ◎さくら会 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ◎いきいき100トレ ◎高田馬場将棋同好会◎陶遊会 ◎自力整体の会(夜間) 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00~ 新宿いきいき体操 13:30~16:30 麻雀開放 ◎高田馬場ひまわり会 	<ul style="list-style-type: none"> 9:30~12:00 麻雀開放 10:00~ シニアバランス 	<ul style="list-style-type: none"> 9月団体 利用申請日 10:00~11:00 復活! スマホの部屋 13:30~ お試しリンパ体操サークル 13:30~16:30 囲碁開放 ◎翡翠会◎リンパ体操サークル
26	27	28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> 14:00~ 歌広場みち子 ◎亀の子会 	<ul style="list-style-type: none"> 趣味の部屋 予約開始日 14:00~ うたの60分 ◎奉吟会 	<ul style="list-style-type: none"> 座タップ・ボイトレ教室 予約開始日 10:00~ 館長の部屋 ◎さくら会◎百人一首の会 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00~ 美養時間 14:00~ 季節の塗り絵 	<ul style="list-style-type: none"> 10:00~ 新宿いきいき体操 10:00~ はじめてのUNOゲーム 13:30~16:30 麻雀開放 14:00~16:00 薬草・ハーブの入門 	<ul style="list-style-type: none"> 9:30~12:00 麻雀開放 13:30~ 健康麻雀初級 	

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!