趣味の部屋一覧表

趣味 予約開始:10月27日 9:00~

日　時	イベント名	テーマ・内容
3日(火・祝) 8日(日) 16日(月) 21日(土) 全日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 iPhone…3日・21日 アンドロイド…8日・16日 定員 各2名
6日(金) 10:00	美養時間	美と健康について 定員 6名
7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! 定員10名
11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
18日(水) 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 8名
19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
20日(金) 10:00	館長の部屋	利用者アンケートについての座談会です。忌憚のないご意見お願いいたします 定員14名
23日(月・祝) 10:00	脳トレ会	漢字・計算・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
24日(火) 10:00	麻雀寺子屋	今回のテーマ「役」。3翻役から役満まで。前回のおさらいも 定員 16名
26日(木) 10:00	はじめての 麻雀教室	少ない牌から始めて、少しずつ麻雀のルールを覚えていきます 定員 8名
30日(月) 10:00	日本文化と花	テーマ「花と家紋　パート2」 定員 14名

他

金曜日・午前

日程はカレンダーをご覧ください

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:10月28日 9:00~

座タップダンス健康法

定員 30名
火曜日(3日・17日)
水曜日(11日・25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)
上履き持参でご参加下さい

大きな声を出そう ボイストレーニング教室

定員 40名
2日(月)14:00~
講師:羽山　茂樹
・腹式呼吸・声量アップ・活舌

高齢者マッサージサービス

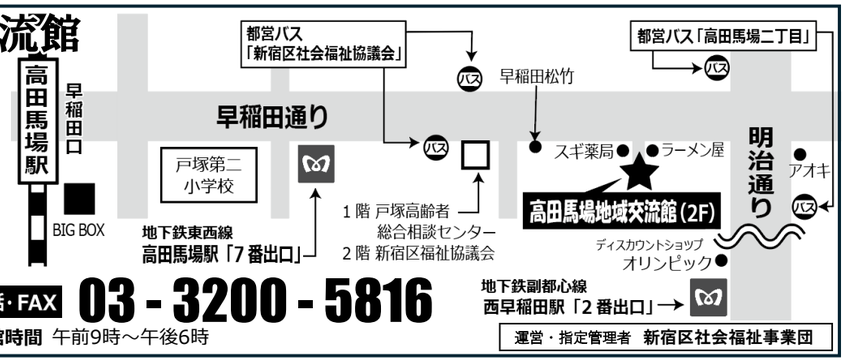
予約不要
直接ご来館ください

当日
4日・18日(水)13:00~17:00
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
初心者の為の囲碁開放（土曜日） 14日・28日　9：30~12：00	NEW ●初心者限定　サポートがあるので安心	10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　12日（木）14：00~『クリスマス』	●作品はカレンダーにしてお渡しします	15名
映画鑑賞会　22日（日）14：00~『レンタル×ファミリー』	●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） 7日・21日　9：30~12：00	●カラオケ会場を開放します	7名
カラオケ開放（日曜日） 1日・15日　9：30~12：00	●カラオケ会場を開放します	7名
スマートフォン相談会（都） 2（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　4日（水）10：00~11：30（予定）	●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
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140号
令和8年
11月

館主催行事のお知らせ

新宿区社会福祉事業団ホームページ

館 予約開始 11月2日(月)9:00~

リハビリテーション専門職による せいかつ☆生き活き講座

定員 30名
30日(月)14:00~15:00
普段の生活活動(家事など)も人を健康にします。
20代、50代と今を比較してみると…
ワークショップ形式で振り返ってみましょう。
ゆみのハートクリニック 講師 作業療法士

秋の箏曲演奏会

定員 80名
29日(日)　14:00~15:00
演奏：西澤　愛・成田　信人

生活の中にある植物講座

定員 7名
テーマ　観葉植物
※ 汚れても良い服装、もしくはエプロン持参
8日(日)10:00~12:00
講師:山田　邦彦

囲碁 初心者講座

定員 10名
見学したいけど、ひとりは心細い…
そんな方におすすめ!
お試し
自力整体の会(体操)
ちょっと気になる団体さん
22日(日) 10:00~11:00

定員 12名
注：内容は8月と同じになります。前回参加された方はご遠慮願います。
26日(木) 13:00~16:00
講師：大和田　哲也

オープンマイク

●読み聞かせ
●詩吟
●マジック
●舞踊　他
出演者随時募集！
4日(水)
10:00~11:30
観覧は予約不要

館 予約開始 11月1日(日)9:00~

陶芸教室

定員 20名
8日(日)14:00
22日(日)14:00
※両日参加できる方
作品：『蟹皿』
参加費 500円
講師:大野　哲

手工芸

定員 12名
9日(月)14:00
『香り袋』
講師:明田　瑠美
※写真はイメージ

うたの60分

定員 36名
23日(月・祝)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？
リクエスト歓迎！

健康麻雀初級

定員 16名
25日(水)13:30
職員が符計算等をお手伝いします

折り紙ひろば

定員 各10名
16日(月)14:00
20日(金)14:00
『クリスマス』
職員が丁寧にお教えします

なりきり歌広場

定員 8名
15日(日)14:00
娯楽室をコンサート会場に♪
スターはあなた★★★
おひとり1曲入魂。
最初にリハーサルあり。
自前の衣装も大歓迎！

※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。

11月

お風呂のご案内

男	女
月・水・金	火・木・土

12：00 ～ 15：00



会員募集中の団体

◎活動の日程は館の窓口に
お問い合わせてください

	団体名	内容	活動回数と開始時間
日	ハッピーダンス NEW	ダンス	月2回 9:00～
	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～
	みずのと会	陶芸	月4回 13:00～
水	いきいき100トレ	健康体操	月4回 13:00～
	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 13:00～15:00～
	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 13:30～
	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 【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～
- 【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

【個人利用】について

更新 / 新規登録



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 ●緊急連絡先（ご本人以外）をご用意ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
11月館行事予約開始日 9:30～12:00 カラオケ開放	11月館行事予約開始日 9:00～12：00 (都)スマートフォン相談会 14:00～ ボイストレーニング教室	趣味 10:00～ iPhone 復活スマホの部屋 体 15:00～ 座タップダンス健康法	館 10:00～11:30 オープンマイク 当日 13:00～17:00 高齢者マッサージサービス	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 趣味 10:00～ 美養時間	9:30～12:00 カラオケ開放 趣味 10:00～ 初めてのオセロゲーム 13：30～16：30 囲碁開放
8	9	10	11	12	13	14
趣味 10:00～ アンドロイド 復活スマホの部屋 館 10:00～12:00 植物の講座 館 14:00～ 陶芸教室	館 14:00～ 手工芸		趣味 10:00～ カリンバひろば 体 15:00～ 座タップダンス健康法	9:30～12:00 麻雀開放 13:30～16:30 麻雀開放 14:00～ 季節の塗り絵	9:30～12:00 麻雀開放 他 10:00～ シニアバランス	9:30～12:00 初心者の為の囲碁開放 13：30～16：30 囲碁開放
15	16	17	18	19	20	21
9:30～12:00 カラオケ開放 館 14:00～ なりきり歌広場	趣味 10:00～ アンドロイド 復活スマホの部屋 館 14:00～ 折り紙ひろば	体 15:00～ 座タップダンス健康法	趣味 10:00～ えてがみ 当日 13:00～17:00 高齢者マッサージサービス	趣味 10:00～ 初めてのUNOゲーム 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 趣味 10:00～ 館長の部屋 他 10:00～ シニアバランス 館 14:00～ 折り紙ひろば	趣味 10:00～ iPhone 復活スマホの部屋 9:30～12:00 カラオケ開放 13：30～16：30 囲碁開放
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
館 10:00～11:00 【お試し】自力整体の会 館 14:00～ 陶芸教室 14:00～ 映画鑑賞会	趣味 10:00～ 脳トレ会 館 14:00～ うたの60分	趣味 10:00～ 麻雀寺子屋	館 13:30～ 健康麻雀初級 体 15:00～ 座タップダンス健康法	趣味 10:00～ はじめての麻雀教室 10:00～ 新宿いきいき体操 13:30～16:30 麻雀開放 館 13:00～16:00 囲碁初心者講座	9:30～12:00 麻雀開放 他 10:00～ シニアバランス 趣味の部屋 予約開始日	9:30～12:00 初心者の為の囲碁開放 13：30～16：30 囲碁開放 座タップ・ボイトレ教室 予約開始日 1月団体 利用申請日
29	30					
館 14:00～15:00 秋の箏曲演奏会	趣味 10:00～ 日本文化と花 館 14:00～15:00 リハビリテーション専門による せいかつ☆生き活き講座					

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～



