

趣味の部屋一覧表

日 時	イベント名	テーマ・内容
6日(日) 20日(日) 両日 10:00	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
7日(月) 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
12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が覚えられますよ 定員10名
14日(月) 29日(火) 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 各4名
16日(水) 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
19日(土) 10:00	はじめての 麻雀教室	少ない牌から始めて、少しづつ麻雀のルールを覚えていきます。 定員 8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

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:8月28日 9:00～

座タップダンス健康法

火曜日(1日・15日)
水曜日(9日・23日)
各日とも15:00～

上履き持参で
ご参加下さい

定員
30名

講師:水野千夏(中野ブラザーズ公認インストラクター)

ききな声を出そう

鶴羽の音読教室

7日(月)14:00～

講師:鶴羽

定員
40名

・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

2日・23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（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(金) 14：00～『ハロウィン』	●作品はカレンダーにしてお渡しします	20名
映画鑑賞会／27日(日) 14：00～『ハチとパルマの物語』	●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）／5日・19日 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）／6日・20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（都）／5（土） 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／9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」

早稲田通り

早稲田松竹

戸塚第二小学校

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

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

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

高田馬場駅

早稲田口

BIG BOX

地下鉄東西線
高田馬場駅「7番出口」

電話・FAX 03-3200-5816

開館時間 午前9時～午後6時

趣味

予約開始:8月27日 9:00～

日 時	イベント名	テーマ・内容
21日(月) 10:00	美養時間	美と健康について 「アーユルヴェーダその2（インド伝承医学）」 定員 14名
23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
24日(木) 10:00	麻雀寺子屋	今回のテーマは役。2翻役前編です。前回1翻役のおさらいもあります。 定員16名
25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 20名
28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
30日(水) 10:00	館長の部屋	館長と一緒に詩吟を吟じましょう。※ゲストあり 吟題「富士山」 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

高田馬場地域交流館だより

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

第138号

令和8年

9月

館

予約開始 9月2日(水) 9:00～

和室（椅子席）で、お抹茶とお茶菓子を
お楽しみください

定員
各10名

敬老お茶会

30日(水)【2部制】

①14:00 ②14:40

講師：表千家准教授 野本宗隆

定員
60名

懐メロ弾き語り コンサート

29日(火)14:00～15:30

出演
音楽教室フェザーハートミュージック
ボイストレーナー他

生活の中にある植物講座

講師：山田邦彦

定員
15名

20日(日) 14:00～

見学したいけど、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
団体さん
お試し

色鉛筆彩りの会

（色鉛筆絵画） 【持ち物】りんご

17日(木) 13:30～16:00

定員
10名

館

予約開始 9月1日(火) 9:00～

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！

9日(水)
10:00～11:00

観覧は予約不要

折り紙ひろば

定員
各10名

18日(金)14:00

21日(月)14:00

『ハロウィン』

職員が丁寧にお教えます

健康麻雀初級

定員
16名

21日(月)13:30

職員が符計算等をお手伝いします

手工芸

定員
6名

26日(土)14:00

『白磁器クラフト』

参加費：300円

講師：チャイナペイント講師

※写真はイメージ

うたの60分

定員
36名

28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？
リクエスト歓迎！

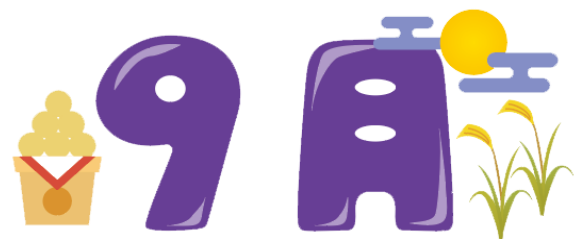
歌広場みち子

定員
6名

6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。



お風呂利用再開!!

給湯設備改修工事が終了しまして、**8/31(月)**より利用再開となりました。
お待たせし申し訳ありません。

会 員 募 集 中 の 団 体

◎活動の日程は館の窓口に
お問い合わせください

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～
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 <u>19:00～</u>
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 13:30～
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】
【鵜羽の音読教室】
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

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。

お風呂のご案内

男

月・水・金

女

火・木・土

12:00～15:00

日	月	火	水	木	金	土
6	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 14:00～ 歌広場みち子	10:00～ カリンバひろば 14:00～ 鵜羽の音読教室		10:00～11:00 オープンマイク 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 10:00～ シニアバランス 14:00～ 季節の塗り絵	10:00～ 初めてのオセロゲーム 13:30～16:30 囲碁開放
13	14	15	16	17	18	19
13:00～ 活動お披露目会	10:00～ 復活スマホの部屋	15:00～ 座タップダンス健康法	10:00～ 脳トレ会	10:00～ 新宿いきいき体操 13:30～16:30 麻雀開放 13:30～16:00 【お試し】 色鉛筆彩りの会	9:30～12:00 麻雀開放 14:00～ 折り紙ひろば	10:00～ 初めての麻雀教室 13:30～16:30 囲碁開放
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
9:30～12:00 カラオケ開放 10:00～ ストレッチ&ダンス 14:00～ 生活の中の植物講座	10:00～ 美養時間 13:30～ 健康麻雀初級 14:00～ 折り紙ひろば		10:00～ えてがみ 15:00～ 座タップダンス健康法 13:00～ 高齢者マッサージサービス	10:00～ 麻雀寺子屋 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	11月団体 利用申請日 13:30～16:30 囲碁開放 14:00～ 手工芸
27	28	29	30	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～		
趣味の部屋 予約開始日 14:00～ 映画鑑賞会	座タップ・ボイトレ教室 予約開始日 10:00～ 初めてのUNOゲーム 14:00～ うたの60分	10:00～ 復活スマホの部屋 14:00～ 懐メロ弾き語りコンサート	10:00～ 館長の部屋 14:00～ 敬老お茶会			

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!