

趣味の部屋一覧表

日 時	イベント名	テーマ・内容
10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(日) 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
12日(月・祝) 10:00	館長の部屋	高田馬場経済新聞の地域ニュースのご紹介&座談の会です。 定員 14名
14日(水) 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
15日(木) 21日(水) 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

趣味

予約開始：9月27日 9:00~

日 時	イベント名	テーマ・内容
16日(金) 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
17日(土) 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
22日(木) 10:00	麻雀寺子屋	今回のテーマ「役」。2翻役後編。前回のおさらいも。 定員 16名
25日(日) 10:00	お花をいけよう	テーマ「小さないけ花教室」※参加費なし 定員 10名
26日(月) 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(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

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：9月28日 9:00~

座タップダンス健康法

火曜日(6日・20日)
水曜日(14日・28日)
各日とも15:00~

定員
30名

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

5日(月)14:00~

定員
40名

講師：羽山茂樹
・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

14(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

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/18日(金) 14:00~『お祭り』	●作品はカレンダーにしてお渡しします	20名
映画鑑賞会/25日(日) 14:00~『ギリーは幸せになる』	●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)/3日・17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)/4日・18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)/3(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/7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

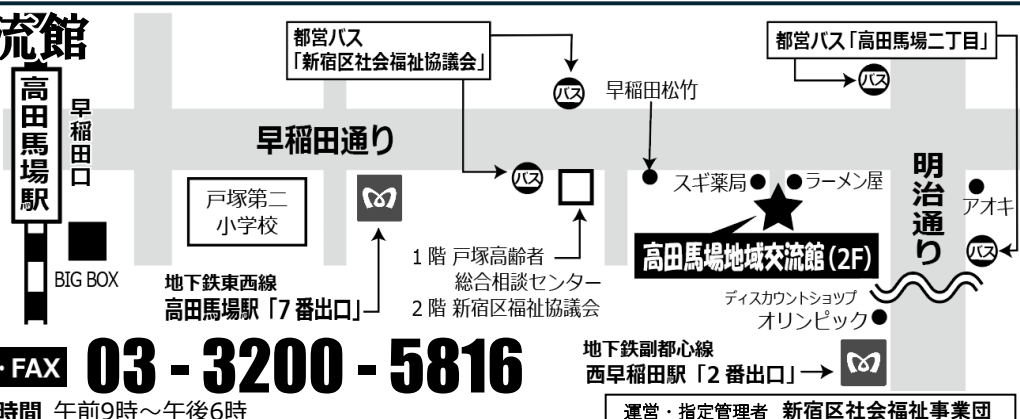
【交通手段】

- 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



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139号

令和8年

10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 10月2日(金) 9:00~

ささえる中落合×高田馬場地域交流館

パペレッタカンパニー
トアさんの
人形劇

多世代
交流

定員
50名

ラフター
ヨガ
(笑いヨガ)

27日(火) 14:00~15:00

演劇鑑賞会

りんごのリンゴの
ものがたり

定員
50名

「悪の超大王」の悪で、突然りんごの国は謎の病気に襲われた。主人公「ぐる」はみんなを救うため旅に出るが...

31日(土)

14:00~15:00



InsekiProject(NPO法人)

スポーツ東京案内事業

楽しく座ってできる

手のひら健康バレー

23日(金) 14:00~15:30

定員
42名

活動お披露目
展覧会

16日(金)~
22日(木)

当館で活動されている
団体さんの作品を
展示します

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

くぢら俳句会

持ち物:ノート、筆記用具

10日(土) 15:00~17:00

東京都主催 ※9月25日受付開始

スマートフォン教室

正しい情報の
見分け方コース

~ニセ・誤情報にだまされないために

9日(金) 14:00~17:00
※講義2時間+質疑応答1時間

定員
10名

館

予約開始 10月1日(木) 9:00~

ひさぶりの

筆ペン習字

定員
20名

13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
6名

12日(月・祝)14:00

『羊毛フェルト』

講師:当館元職員

※写真はイメージ

うたの60分

定員
36名

26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?
リクエスト歓迎!

健康麻雀初級

定員
16名

28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(金)14:00

19日(月)14:00

『スリッパ』

職員が丁寧にお教えます

なりきり歌広場

定員
8名

11日(日)14:00

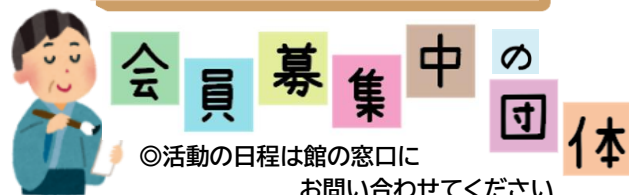
♪ 娯楽室をコンサート会場に♪
スターはあなた☆☆☆
おひとり1曲入魂。
自前の衣装も大歓迎!
♪ みんなで楽しみましょう♪

7日(水)

10:00~11:00

観覧は予約不要

※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。



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～
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～

他

【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。

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～



日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
9:30～12:00 カラオケ開放	14:00～ ボイストレーニング教室	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～ 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 14:00～15:30 スマートフォン教室 正しい情報の見分方 コース	9:00～12:00 スマートフォン相談会 9:30～12:00 カラオケ開放 13:30～16:30 囲碁開放
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
10:00～ えてがみ 14:00～ なりきり歌広場	10:00～ 館長の部屋 14:00～ 手工芸	14:00～ ひさしぶりの筆ペン習字	10:00～ 美養時間 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～ 復活スマホの部屋 10:00～ 新宿いきいき体操 13:30～16:30 麻雀開放	展示開始 活動お披露目会 9:30～12:00 麻雀開放 10:00～ 脳トレ会 10:00～ シニアバランス 14:00～ 折り紙ひろば	9:30～12:00 カラオケ開放 10:00～ はじめてのUNOゲーム 13:30～16:30 囲碁開放
18	19	20	21	22	23	24
9:30～12:00 カラオケ開放 14:00～ 季節の塗り絵	14:00～ 折り紙ひろば	15:00～ 座タップダンス健康法	10:00～ 復活スマホの部屋	展示終了 活動お披露目会 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～ シニアバランス 14:00～15:30 手のひら健康バレー	12月団体利用申請日 13:30～16:30 囲碁開放
25	26	27	28	29	30	31
10:00～ お花をいけよう 14:00～ 映画鑑賞会	10:00～ はじめての麻雀教室 14:00～ うたの60分	趣味の部屋 予約開始日 14:00～15:00 パペレッタカンパニー トアさんの人形劇とラ フターヨガ	座タップ・ボイトレ教室 予約開始日 13:30～ 健康麻雀初級 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 10:00～ カリンバひろば	13:30～16:30 囲碁開放 14:00～15:00 演劇鑑賞会