

# 趣味の部屋一覧表

趣味

予約開始:9月27日 9:00~

日 時	イベント名	テーマ・内容
3日(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15名
4日(土) 10:00	はじめてのオセロゲーム	世界で愛されているボードゲーム 定員10名
5日(日) 13日(月祝) 両日 10:00	ダンス・ダンス・ダンス	簡単な振り付けで踊ってみよう♪ 定員15名
8日(水) 10:00	美養時間 手鏡・眉墨持参	健康と美について 「似合う眉毛の描き方」 定員20名
11日(土) 10:00	脳トレ会	計算からとんちまで、楽しい問題をご用意。 定員14名
16日(木) 10:00	松田さんの世界	「爆弾・魚雷・機雷について」 定員14名

日 時	イベント名	テーマ・内容
19日(日) 10:00~ 11:30	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! 定員5名
21日(火) 10:00	麻雀寺子屋	「麻雀の点数について①」 定員16名
22日(水) 10:00	日本文化と花	「秋に咲く香りの良い花木」 定員20名
24日(金) 10:00	出前講座「ボランティア・地域活動について」 ~館長の部屋~	新宿区社会福祉協議会職員による出張講座第三弾です。 担当課:地域活動支援課 定員20名
30日(木) 10:00	パン習字改め 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

金曜日・午前

**他** 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**

**予約不要** 直接ご来館ください

**体**

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

予約開始:9月30日 9:00~

ボイストレーニング教室

上履き持参でご参加下さい

6日(月)14:00~  
講師:羽山茂樹  
・腹式呼吸・声量アップ・活舌

新宿区有料マッサージサービス

15日(水)13:00~  
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

30分1000円  
※1時間まで

**当日**

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	なし
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(金曜日)／10・17・24・31日(金) 9:30~12:00	●好評につき午前の麻雀開放を増設!	20名
麻雀開放(木曜日)／毎週 13:30~16:30	●毎週木曜日は麻雀会場を開放	24名
季節の塗り絵／10日(金) 14:00~『キツネ』	●作品はカレンダーにしてお渡しします	14名
映画観賞会／31日(金) 14:00~『夏時間』104分	●懐かしの名作を大きな画面で	10名
カラオケ開放(土曜日)／4・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・12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／2日(木)・3日(金) 9:00~12:00	●マンツーマンの相談会 ※先着順	10名

高田馬場地域交流館 電話・FAX 103-3200-5816

開館時間 午前9時~午後6時

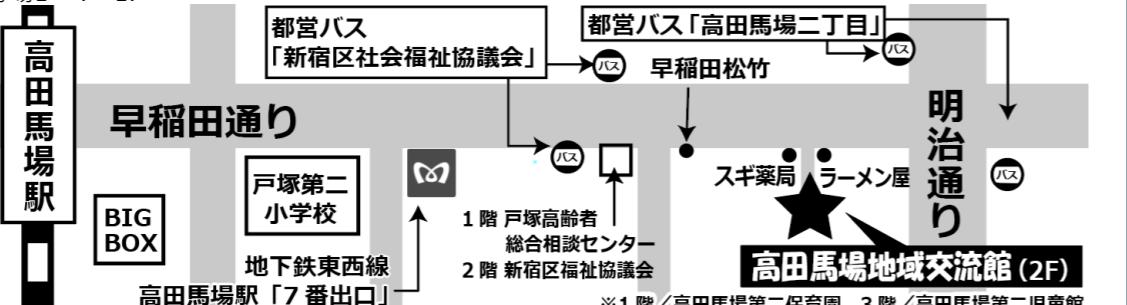
〒169-0075 新宿区高田馬場1-4-17

【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
- 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

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127号

令和7年

10月

# 高田馬場地域交流館だより

館主催行事のお知らせ



声に出して楽しむ、絵本朗読の時間!

定員

30名

観劇と朗読体験

28日(火)14:00~



俳優で絵本作家の旺礼有生(おうらいゆき)さんの絵本「森のダンスホール」の朗読劇です。

旺礼有生さん、秋山祐樹さん他で実演。その後朗読を実際体験します。



UNO体験講座

29日(水)14:00~

鶴巻図書館×高田馬場地域交流館

お申込み開始

10月15日(水)9:00~

定員 20名

薬草・ハーブの入門

11月10日(月)14:00~

薬草・ハーブの基礎知識を学び、入浴剤、香水を作ります。

おくすりと栄養との上手な付き合い方講座

低栄養講座

定員 20名

16日(木)14:00~15:30

おくすり〇Xクイズや低栄養・フレイ

ルのお話など盛りだくさんです♪

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」をご持参ください

館主催行事のお知らせ

予約開始 10月1日(水)9:00~

折り紙ひろば

定員 各10名

17日(金)両日とも

20日(月)14:00~

作品『やっこつなぎのお菓子入れ』

ひしゃぶりの ポールペン習字

14日(火)14:00~

書き慣れたボールペンがあればお持ちください。

講師:後藤薫雨(元高校書道講師、書道師範)

手工芸

定員 6名

17日(金)10:00~

『中国刺繍』

講師:荊美芳

※写真はイメージです

陶芸教室

定員 6名

次回は11月!

年3回まで参加可

講師:大野哲

健康麻雀初級

定員

16名

22日(水)13:30~

職員が符計算等を行います

うたの60分

定員

36名

27日(月)14:00~

生演奏で歌いましょう

歌広場みち子

定員

6名

26日(日)14:00~

楽しい時間を過ごしましょう♪

アンケート のお願い あなたのやってみたいことを教えてください。締め切り~31日まで





## 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~



【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 月末 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



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日

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、年齢を確認できる身分証など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~



団体名	内容	活動回数と開始時間
日		
太極拳同好会	太極拳	月2~3回 10:00~
亀の子会	民謡	月2回 13:00~
健康麻雀クラブの会	麻雀	月2回 10:00~ NEW
月		
諏訪中民謡クラブ	民謡	月3~4回 10:00~
奉吟会	詩吟	月3~4回 10:00~
碁楽会	囲碁	月3回 13:00~
火		
さくら会	健康体操	月4回 10:00~
百人一首の会	百人一首	月2回 13:00~
ゆり着付教室	着付け	月2回 14:00~
みずのと会 NEW	陶芸	月2or4回 13:00~
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~ NEW
自力整体の会(夜間)	整 体	月3~4回 19:00~
木		
高田馬場ひまわり会	吹矢	月4回 13時~・15時~
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~



水	木	金	土
1	2	3	4
<b>10月館行事予約開始日</b>	<b>10月館行事予約開始日</b>	<b>10月館行事予約開始日</b>	<b>10月館行事予約開始日</b>
◎いきいき100トレ ◎もみじ会 ◎陶遊会 ◎オセロゲームの会	◎いきいき100トレ ◎もみじ会 ◎陶遊会 ◎高田馬場ひまわり会	◎スマートフォン相談会 ◎新宿いきいき体操 ◎麻雀開放	◎カラオケ開放 ◎10:00~ ◎カリンバひろば ◎シニアバランス
5	6	7	8
9:30~ カラオケ開放 10:00~ ダンス・ダンス・ダンス	14:00~ ボイストレーニング教室 ◎諏訪中民謡クラブ	15:00~ 座タップダンス健康法 ◎さくら会 ◎ゆり着付教室 ◎みずのと会	10:00~ 美養時間 15:00~ 座タップダンス健康法 ◎いきいき100トレ ◎陶遊会 ◎自力整体の会(夜間)
9	10	11	
10:00~ 新宿いきいき体操 13:30~ 麻雀開放	10:00~ シニアバランス 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	10:00~ 脳トレ会 13:30~ 囲碁開放
12	13 スポーツの日	14	15
9:30~ カラオケ開放	10:00~ ダンス・ダンス・ダンス ◎太極拳同好会 ◎亀の子会 ◎健康麻雀クラブの会	14:00~ ひさしぶりのボール ペン習字 ◎さくら会 ◎百人一首の会 ◎みずのと会	13:00~ 新宿区有料マッサージ 薬草ハーブ予約開始 ◎いきいき100トレ ◎もみじ会 ◎陶遊会 ◎オセロゲームの会 ◎自力整体の会(夜間)
16	17	18	
10:00~ 新宿いきいき体操 13:30~ 麻雀開放	10:00~ 松田さんの世界 13:30~ 麻雀開放	9:30~12:00 麻雀開放 10:00~ シニアバランス	9:30~ カラオケ開放 13:30~ 囲碁開放
19	20	21	22
10:00~11:30 スマホの部屋	14:00~ 折り紙ひろば ◎諏訪中民謡クラブ	10:00~ 麻雀寺子屋 15:00~ 座タップダンス健康法 ◎さくら会 ◎ゆり着付教室 ◎みずのと会	10:00~ 日本文化と花 13:30~ 健康麻雀初級 15:00~ 座タップダンス健康法 ◎いきいき100トレ ◎陶遊会 ◎自力整体の会(夜間)
23	24	25	
10:00~ 新宿いきいき体操 13:30~ 麻雀開放	10:00~ 松田さんの世界 13:30~ 麻雀開放	9:30~12:00 麻雀開放 10:00~ 館長の部屋	10:00~ お試し翡翠会 13:30~ 囲碁開放
26	27	28	29
14:00~ 歌広場みち子	14:00~ うたの60分 ◎諏訪中民謡クラブ	14:00~ 声にして楽しむ、 絵本朗読の時間！ ◎さくら会 ◎百人一首の会 ◎みずのと会	14:00~ 楽しく脳トレ！UNO芸 人ウノ山本によるUNO 体験講座 ◎自力整体の会(夜間)
30	31		
10:00~ 新宿いきいき体操 13:30~ 麻雀開放	10:00~ 美しい文字の かきかた練習 13:30~ 麻雀開放	9:30~12:00 麻雀開放 14:00~ 映画鑑賞会	10月1日(水)~31日(金) アンケート 結果は11月の 「懇談会」で 発表します
			座タップ・ボイトレ 予約開始日

10月1日(水)~31日(金)

アンケート

結果は11月の  
「懇談会」で  
発表します