

趣味の部屋一覧表

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

趣味 予約開始:9月27日 9:00~

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	ペン習字改め 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

**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:9月30日 9:00~  
座タップダンス健康法  
定員 30名  
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

大きな声を出そう  
ボイストレーニング  
教室  
定員 30名  
6日(月)14:00~  
講師:羽山茂樹  
・腹式呼吸・声量アップ・活舌

**予約不要** 直接ご来館ください

**当日** 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

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 03-3200-5816 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

予約開始 10月2日(木) 9:00~

楽しく脳トレ! 定員 30名  
UNO芸人 ウノ山本による  
UNO体験講座  
29日(水)14:00~

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。  
そのあと朗読を実際体験します。

鶴巻図書館×高田馬場地域交流館  
お申込み開始 定員 20名  
10月15日(水) 9:00~  
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 定員 20名  
低栄養講座  
16日(木)14:00~15:30  
おくすり〇×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

ちよつと気になる 定員 10名  
団体さん  
見学したいけど、ひとりだと心細い...そんな方におすすめ!  
お試し 翡翠会(太極拳)  
25日(土) 10:00~11:30

**館** 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』

手芸 ※開始時間 注意 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

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

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

ひしぶりの ボールペン習字 定員 20名  
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:後藤藤雨 (元高校書道講師、書道師範)

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♪



# 10月

## 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 月末 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～

**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

団体名 内容 活動回数と開始時間

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～ <b>NEW</b>
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 <b>NEW</b>	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～ <b>NEW</b>
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～

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
9:30～カラオケ開放 趣味 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 ◎奉吟会 ◎碁楽会	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 ◎もみじ会 ◎陶遊会 ◎自力整体の会(夜間)	10:00～新宿いきいき体操 13:30～麻雀開放 ◎ハウオリ・フラ・ホア ◎高田馬場ひまわり会	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～脳トレ会 13:30～囲碁開放 ◎翡翠会 ◎くぢら俳句会 ◎リンパ体操サークル
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
9:30～カラオケ開放 ◎太極拳同好会 ◎亀の子会 ◎健康麻雀クラブの会	10:00～ダンス・ダンス・ダンス ◎碁楽会	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)	10:00～新宿いきいき体操 10:00～松田さんの世界 13:30～麻雀開放 14:00～低栄養講座	9:30～12:00麻雀開放 10:00～シニアバランス 10:00～手工芸 14:00～折り紙ひろば	9:30～カラオケ開放 13:30～囲碁開放 ◎アトム・ミュージック ◎尾竹会
19	20	21	22	23	24	25
10:00～11:30 スマホの部屋 趣味	14:00～折り紙ひろば ◎諏訪中民謡クラブ ◎碁楽会 ◎奉吟会	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)	10:00～新宿いきいき体操 13:30～麻雀開放 ◎ハウオリ・フラ・ホア ◎高田馬場ひまわり会	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 12月団体利用申請日 ◎翡翠会 ◎リンパ体操サークル
26	27	28	29	30	31	
14:00～歌広場みち子 ◎亀の子会 ◎健康麻雀クラブの会	14:00～うたの60分 趣味の部屋 予約開始日 ◎諏訪中民謡クラブ ◎奉吟会 ◎碁楽会	14:00～声に出して楽しむ、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)	10:00～新宿いきいき体操 10:00～美しい文字のかきかた練習 13:30～麻雀開放 ◎高田馬場ひまわり会	9:30～12:00麻雀開放 14:00～映画鑑賞会 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

