

新宿区立「高田馬場シニア活動館」のご案内

運営：指定管理者 NPO法人 ワークスコープ

〒169-0075 東京都 新宿区 高田馬場 3丁目39-29
TEL:03-3362-4560 FAX:03-3368-8169

■ 施設概要

- 多目的ルーム ① (約 35㎡)
- 多目的ルーム ② (約 22㎡)
- 多目的ルーム ③ & ④ (約 110㎡)
- 洋室 ⑤ (約 34㎡)
- 和室 (約 20㎡、12畳)
- キッチンコーナー
- 情報コーナー、談話コーナー



- 【利用対象者】 1、新宿区民で50歳以上の方
2、新宿区民で50歳以上で構成された団体
3、シニア世代を対象とした健康／福祉の増進に向けた活動を行う団体

【館の利用料】 無料

【開館日】 12月29日～1月3日を除く、毎日

【開館時間】 午前9時～6時 ただし、必要に応じて閉館時間を6時以降に変更することができます。(現在は10時まで)

■ シニア活動館の目的

- 1、シニア世代が行う社会貢献活動その他の地域活動を行います。
- 2、シニア世代を対象として行われる介護予防に資する活動、体力の向上を目的とした活動、文化活動、その他の健康及び福祉の増進に向けた活動を行います。

■ シニア活動館のスローガン

「生き生きライフ」「生き生き地域」のお手伝いをします。

50歳以上のシニア世代を含む高齢者が行う社会貢献活動、地域活動のサポート、「心身の維持、向上を目的とした文化活動」「健康及び福祉の増進に向けた活動」を行います。

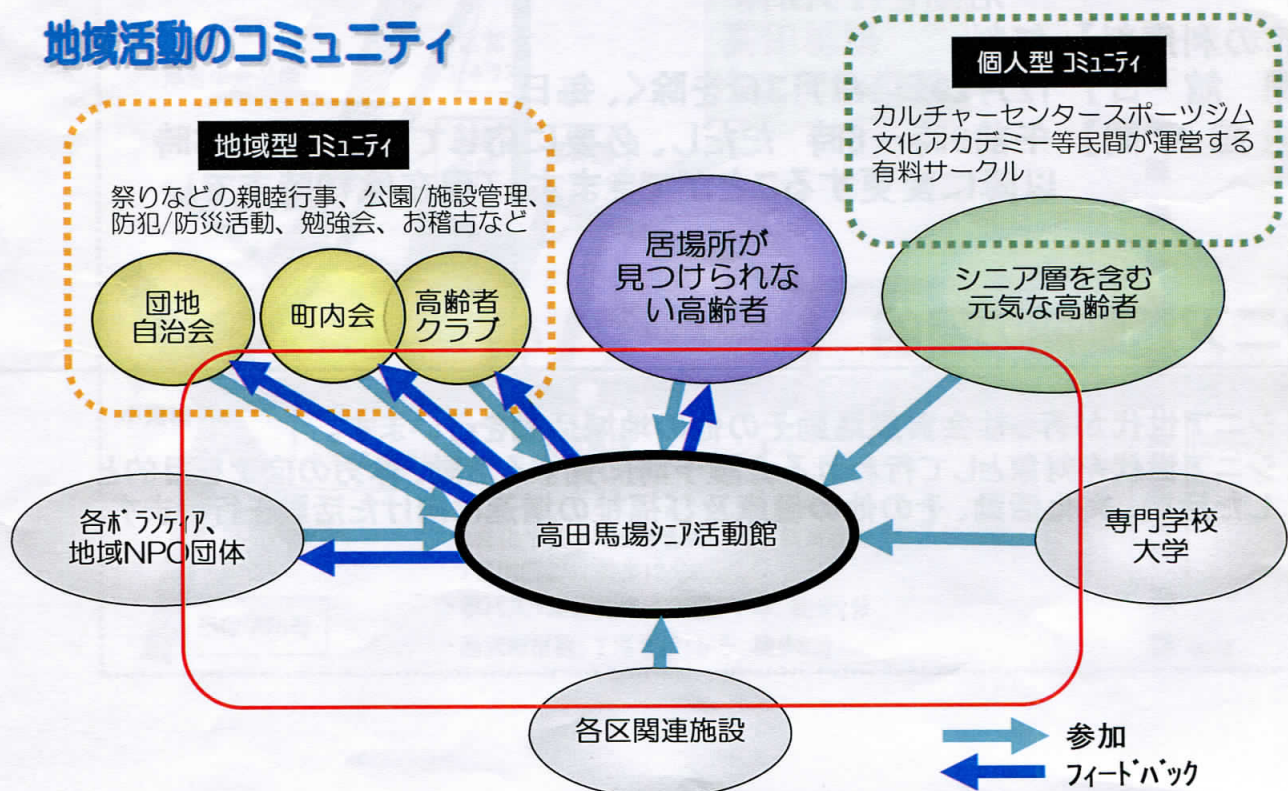
そして、更に地域の活性化につながる施設になることを目指します。

■ シニア活動館の使命

- ① 趣味などのいきがい活動の場
- ② 健康作りの場
- ③ 仲間づくり・交流の場
- ④ ボランティアなどの社会貢献活動の場

「地域にデビューするための場」「社会貢献するための場」「自己実現の場」となり、社会/仲間との繋がり、生きがいのある暮らしを提供する心地の良い活動場所の1つになり、さらにシニア世代を含む高齢者の皆様の経験や能力を地域に生かせる施設になります。さらに地域の抱える高齢者に関する課題を包括的に考える「地域に根ざしたコミュニティ」を創ることを目指します。

地域活動のコミュニティ



■ 主な活動の実績

シニアライフサロン

介護予防体操/ゲーム/音楽
トランプ「季節の催し」などを
楽しみながら、心身機能の
維持向上を目指します。
(毎週、月、水、木、金曜日)



英会話サロン 韓国語サロン 中国語サロン

初心者向け会話教室です。
地域の方がボランティアで
先生をしています。



初心者向けパソコン教室

ステップ1は基本的な文字の
ワードの基礎を、ステップ2は
ワードの応用とエクセルで
簡単な計算方法を学びます。



トータルフィットネス教室 ADL 体操教室

日々の健康作りや疲れた
体をリセットしたいシニアの
方に最適なストレッチとヨガ
の教室です。



パン・ケーキ教室

「パン教室」サークルの皆様が
ボランティアで当館キッチンで
パン/ケーキの作り方を指導
します。



絵画サロン

水に溶ける色鉛筆を使用
してハガキ絵や切り絵、
ミニチュアクレイクラフトを
楽しめます。



男の料理教室

地域在住のボランティアの
方々指導による男性向けの
料理教室です。



歌声ひろば

昭和の歌謡曲フォークソング
童謡の時代背景やエピソードの解説後、合唱します。その後「モリショー・ミニコンサート」を楽しみます。



- ボランティアの講師として、パソコン教室、英会話/韓国語/中国語サロン、ADL体操教室、歌声ひろば、絵画サロン、工芸サロン、音楽教室など多くの地域の方が活躍しています。



緑化ボランティア

地域の方々がボランティアで花の植え込みと管理を行っています。一年中、桜の木を取り巻く花壇には、いつも可憐な花が咲いています。

■ 「利用者懇談会」の開催

年に2回、当館から運営に関する報告と要望/意見などについて話し合います。また、地域活動している方々が気軽に情報交換し、町会の具体的課題について話し合い、地域全体として解決の方向性を探ります。



■ 社会貢献活動の考え方

「地域コーディネーター」に

シニア層を含む高齢者のボランティア活動参加を促進、支援するための地域のコーディネーターとなります。

社会貢献活動の場の提供

地域活動やボランティア活動に意欲のある高齢者の実際の行動につなげるような社会貢献活動の場を提供します。

地域コミュニティの確立へ

ボランティアによる社会参加の拠点の一つとなり、同じ地域に還元する新しいシニア館のコミュニティの確立を目指します。

社会貢献ネットワーク作りへ

地域で活躍している各町会員、民生委員、ボランティア団体、教育機関、社会福祉協議会、高齢者総合相談センター、他シニア活動館、区と地域全体の社会貢献ネットワーク作りに協力します。

■ アクセス

