

新宿地域交流館だより 7月号

令和4年



「まちなか避暑地」(6月1日～9月30日)開催中。
入館証が無い方も入館できます。涼みに来てください♪

自主事業
運営委員会
主催

夏のおしゃれを楽しもう！(定員 12)

29日(金) 13:00～15:00

夏の小物使いの紹介をします。

簡単にひんやりスカーフが作れます。



協力：いよよ華やぐ倶楽部 受付：7/1(金) 9時～

夕涼みレコード鑑賞会(定員 20)

24日(日) 14:00～16:00

懐かしい曲に浸る夏のひとときを。



協力：四谷地域センター運営委員会・龍生堂薬局

解説 阿部昭雄氏 受付：7/1(金) 9時～

午後の男のストレッチ(定員 9)

第2火曜日～第4火曜日まで 15:15～16:00

男性限定！無理なく身体を動かしてストレス解消。

受付：当日 9時～

脳トレライアスロン(定員 8)

28(木) 10:00～12:00

プリント、iPad、映像を使った脳トレにチャレンジ。

所要時間 30分。受付：7/1(金) 9時～

みんなで輪投げ(定員 8)

10(日)・24(日) 10:00～11:30

準備体操、みんなで練習、ゲーム戦！

未経験者の方もぜひ。 受付：当日 9時～

新宿いきいき体操(定員 9)

第1～第4(月) 15:15～16:00

いきいきサポーターと元気に体操。 受付：当日 9時～

リラックス太極拳(定員 12)

1日(金)・15日(金) 10:00～11:15

講師：河原卓見先生(楊名時太極拳師範)

呼吸法を交えゆったりと。 受付：当日 9時～

古典を愉しむ(定員 12)

8(金) 15:30～17:00

今月のテーマ「火事」

講師：岡部大輔先生 受付：7/1(金) 9時～



スマホ講座(定員 10)

26(火) 13:30～15:00

「インターネットを楽しもう」

受付：7/1(金) 9時～



iPadで遊ぼう(定員 6)

6(水)・13(水)・20(水)・27(水) 10:00～11:45

iPadでゲーム・脳トレ。 受付：7/1(金) 9時～

ひとり・ふたりカラオケ(定員 1・2)

3(日)・17(日)・30(土)・31(日) 10:00～17:00

28(木) 13:00～17:00

一人で気ままに歌うもよし、仲間と二人で歌うもよし。

50分歌い放題。 受付：7/1(金) 9時～

早口言葉&なんでも音読(定員 8)

8(金)・22(金) 10:30～11:30

早口言葉と音読で頭と口のストレッチ。

受付：7/1(金) 9時～

トランプを楽しむ(定員 16)

2(土)・14(木)・23(土) 10:00～11:45

セブンブリッジを楽しもう。 受付：7/1(金) 9時～

岡田先生の健康体操(定員 12)

① 7(木)・21(木) 10:30～11:30

② 12(火)・26(火) 10:00～11:30

火曜日は体操+身体に良いお話の時間があります。

今月のテーマ 「湿布の話」「肝臓の話」

参加費：一人 300円 受付：当日 9時～

なつかし映画室(定員 15)

5(火)・19(火) 10:00～12:00

上映作品はお問合せください。 受付：7/1(金) 9時～



新宿区立新宿地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒160-0022 東京都新宿区新宿 5-3-1 電話/FAX 03-3341-8955 開館時間：9時～18時

7月 夏がくれば交流館



日	月（風呂・女性）	火（風呂・男性）	水（風呂・女性）	木（風呂・男性）	金（風呂・女性）	土（風呂・男性）
○ お風呂は、事前電話予約（毎週日曜 10 時～）・定員制です。 事前確認の上、ご利用下さい。 ○ 問い合わせ、予約に関しては開館時間 9～18 時にお願いします。 ○ マッサージ機、ヘルストロンのご利用は可能です。					1	2
					太極拳 10:00～11:15	トランプを楽しむ 10:00～11:45
3	4	5	6	7	8	9
ひとり・ふたり カラオケ 10:00～17:00	新宿いきいき体操 15:15～16:00	なつかし映画室 10:00～12:00	iPad で遊ぼう 10:00～11:45	健康体操① 10:30～11:30	早口言葉・音読 10:30～11:30 古典を愉しむ 15:30～17:00	マッサージ 13:00～17:00
10	11	12	13	14	15	16
みんなで輪投げ 10:00～11:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操② 10:00～11:30 男のストレッチ 15:15～16:00	iPad で遊ぼう 10:00～11:45	トランプを楽しむ 10:00～11:45	太極拳 10:00～11:15	
17	18	19	20	21	22	23
ひとり・ふたり カラオケ 10:00～17:00	新宿いきいき体操 15:15～16:00	なつかし映画室 10:00～12:00 男のストレッチ 15:15～16:00	iPad で遊ぼう 10:00～11:45	健康体操① 10:30～11:30	早口言葉・音読 10:30～11:30	団体申請日 トランプを楽しむ 10:00～11:45 マッサージ 13:00～17:00
24	25	26	27	28	29	30
みんなで輪投げ 10:00～11:30 レコード鑑賞会 14:00～16:00	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操② 10:00～11:30 スマホ講座 13:30～15:00 男のストレッチ 15:15～16:00	iPad で遊ぼう 10:00～11:45	脳トレ・トライ 10:00～12:00 ひとり・ふたり カラオケ 13:00～17:00	おしゃれ講座 13:00～15:00	ひとり・ふたり カラオケ 10:00～17:00
31	ひとり・ふたり カラオケ 10:00～17:00					

★マッサージサービス★
 9(土)・23(土) 13時～17時
 当日午前9時より電話で予約受付
 30分 1000円 (1人1時間まで)

～新型コロナウイルス対策について～
 「三密の回避」「人と人との距離確保」「マスクの着用」「手洗い・消毒などの手指衛生」をはじめとした基本的な感染予防対策の徹底をお願いします。

初めて館をご利用になる方は登録が必要です。
 60歳以上の新宿区民であることが分かる
 身分証明証（健康保険証など）をお持ちください。



【交通のご案内】
 東京メトロ丸の内線「新宿御苑前」3番出口から徒歩7分
 都営新宿線「新宿3丁目」C7番出口から徒歩8分
 都バス（白61）「新宿1丁目北」バス停から徒歩3分
 都バス（品97）「新宿2丁目」バス停から徒歩7分
 ☆当館は、駐輪場・駐車場はありません。ご注意ください。