

新宿地域交流館だより 8月号



「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♪

なつかし映画室 (定員 15)

- 真夏の映画祭
21(日) 10:00～12:00・13:00～17:00
午前・午後で、活劇・大作1本ずつ楽しめます。
- 定期上映
2(火)・16(火) 10:00～12:00
上映作品はお問合せください。受付：2(火)分は
7/19上映後～、その他は8/1(月)9時～

ソフトフラメンコ (定員 8)

29(月) 15:15～16:15
手首、指先、身体ストレッチ効果。
誰でも簡単に踊れます 受付：当日9時～

脳トレライアスロン (定員 8)

30(火) 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：8/1(月)9時～

リラックス太極拳 (定員 12)

5(金)・19(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～

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～

岡田先生の健康体操 (定員 12)

① 4(木)・18(木) 10:30～11:30
② 9(火)・23(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 「肺の話」「睡眠の話」
参加費：一人300円 受付：当日9時～

スマホ講座 (定員 10)

23(火) 13:30～15:00
「電話をかけよう」(通信障害対策も含め)
受付：8/1(月)9時～

古典を愉しむ (定員 12)

12(金) 15:30～17:00 講師：岡部大輔先生
今月のテーマ「夢で逢えたら」 受付：8/1(月)9時～

早口言葉&なんでも音読 (定員 8)

12(金)・26(金) 10:30～11:30
早口言葉と音読で頭と口のストレッチ。
受付：8/1(月)9時～

ひとり・ふたりカラオケ (定員 1・2)

7(日)・25(木)・31(水) 10:00～17:00
3(水)・13(土)・28(日)・30(火) 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：8/1(月)9時～

iPadで遊ぼう (定員 6)

3(水)・17(水)・24(水) 10:00～11:45
iPadで脳トレ。 受付：8/1(月)9時～

トランプを楽しむ (定員 16)

6(土)・27(土) 10:00～11:45
セブンブリッジを楽しもう。 受付：8/1(月)9時～

予告
8月から
募集開始

新宿カラオケ自慢大会

◆初代チャンピオンは誰だ◆
～開催のお知らせ～

開催日：9/4(日)・9/18(日)・9/25(日)
開催要項及び申込書を7/23(土)から館事務所で
配布しますので、詳細はそちらをご覧ください。

午後の男のストレッチ (定員 9)

第1～第4(火) 15:15～16:00
無理なく身体を動かしてストレス解消。
受付：当日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

8月 暑さに負けず交流館

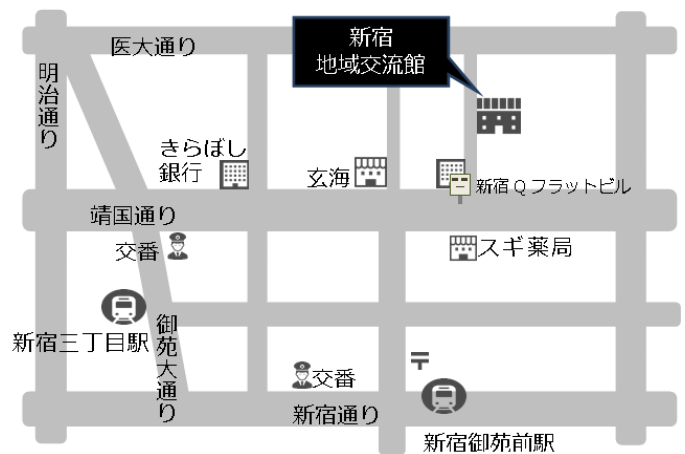


日	月（風呂・女性）	火（風呂・男性）	水（風呂・女性）	木（風呂・男性）	金（風呂・女性）	土（風呂・男性）
	1	2	3	4	5	6
		なつかし映画室 10:00~12:00	iPadで遊ぼう 10:00~11:45 ひとり・ふたり カラオケ	健康体操① 10:30~11:30	太極拳 10:00~11:15	トランプを楽しむ 10:00~11:45
	新宿いきいき体操 15:15~16:00	男のストレッチ 15:15~16:00	13:00~17:00			
7	8	9	10	11	12	13
ひとり・ふたり カラオケ 10:00~17:00		健康体操② 10:00~11:30			早口言葉・音読 10:30~11:30	ひとり・ふたり カラオケ 13:00~17:00
	新宿いきいき体操 15:15~16:00	男のストレッチ 15:15~16:00			古典を愉しむ 15:30~17:00	
14	15	16	17	18	19	20
		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	太極拳 10:00~11:15	
	新宿いきいき体操 15:15~16:00	男のストレッチ 15:15~16:00				
21	22	23	24	25	26	27
真夏の映画祭 10:00~12:00		健康体操② 10:00~11:30	iPadで遊ぼう 10:00~11:45	ひとり・ふたり カラオケ 10:00~17:00	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
真夏の映画祭 13:00~17:00		スマホ講座 13:30~15:00				
新宿いきいき体操 15:15~16:00		男のストレッチ 15:15~16:00				
28	29	30	31	★マッサージサービス★ 27（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）		
ひとり・ふたり カラオケ 13:00~17:00	ソフトフラメンコ 15:15~16:15	脳トレ・トライ 10:00~12:00 ひとり・ふたり カラオケ 13:00~17:00	ひとり・ふたり カラオケ 10:00~17:00			

- 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 にお願ひします。
- マッサージ機、ヘルストロンのご利用は可能です。

～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。