



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

## 映像で楽しむ「秋の都内バス旅」

①・② (定員 12名)



日時：① 9/29(木) 10:00～12:00 山の手編

② 9/29(木) 13:30～15:30 下町編

内容：バスガイドの案内による都内名所巡りを大画面映像で疑似体験。名所ゆかりの歌やクイズを楽しみ、軽い体操で身体をほぐします。  
ひと時の旅気分を味わいます。

受付：9/1(木) 9時～

## カラオケ自慢大会★見学者募集

① 4日(日) ② 18日(日)

③ 25日(日) チャンピオン大会!

ぜひ、応援に♪ 時間・定員など詳細は事務室まで。  
コロナの状況により変更の可能性あります。

## 出前講座 (定員 10)

～安心・安全な消費生活を送るために～

20日(火) 16:30～18:00

新宿区消費者センターの職員が悪質な  
トラブルについて防止策をお伝えします。



主催：高齢者クラブ「美園会」 受付：～9/10(火) 9時～

## 岡田先生の健康体操 (定員 12)

① 1(木)・15(木) 10:30～11:30

② 6(火)・20(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「秋バテの話」「ストレスの話」

参加費：一人 300円 受付：当日 9時～

## iPad で遊ぼう (定員 6)

7(水)・21(水)・28(水) 10:00～11:45

iPad でゲーム・脳トレ。 受付：9/1(木) 9時～

## リラックス太極拳 (定員 12)

2(金)・16(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～

## なつかし映画室 (定員 15)

13(火)・27(火) 10:00～12:00

上映作品はお問合せください。 受付：9/1(木) 9時～

## 早口言葉&なんでも音読 (定員 8)

9(金)・23(金) 10:30～11:30

早口言葉と音読で頭と口のストレッチ。

受付：9/1(木) 9時～

## 古典を楽しむ (定員 12)

9(金) 15:30～17:00 講師：岡部大輔先生

今月のテーマ「清涼殿」① 受付：9/1(木) 9時～

## 脳トレトリアスロン (定員 8)

30(金) 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：9/1(木) 9時～

## スマホ講座 (定員 10)

27(火) 13:30～15:00

「Wi-Fiでオンラインサービスを使おう」

受付：9/1(木) 9時～

## 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～

## トランプを楽しむ (定員 16)

3(土)・14(水)・24(土) 10:00～11:45

セブンブリッジを楽しもう。 受付：9/1(木) 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～

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

# 9月 小さい秋見つけに交流館



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）
 <p>★マッサージサービス★ 10(土)・24(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）</p>				1	2	3
				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
	4	5	6	7	8	9
カラオケ大会 10:00～11:30		健康体操② 10:00～11:30	iPadで遊ぼう 10:00～11:45		早口言葉・音読 10:30～11:30	
カラオケ大会 13:00～16:30	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	マッサージ 13:00～17:00
11	12	13	14	15	16	17
みんなの輪投げ 9:30～10:30		なつかし映画室 10:00～12:00	トランプを楽しむ 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				
18	19	20	21	22	23	24
カラオケ大会 10:00～11:30		健康体操② 10:00～11:30	iPadで遊ぼう 10:00～11:45		早口言葉・音読 10:30～11:30	団体申請日
カラオケ大会 13:00～16:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	男のストレッチ 15:15～16:00		出張相談 14:00～15:30		トランプを楽しむ 10:00～11:45
		出前講座 16:30～18:00				マッサージ 13:00～17:00
25	26	27	28	29	30	
みんなの輪投げ 9:30～10:30		なつかし映画室 10:00～12:00	iPadで遊ぼう 10:00～11:45	秋のバス旅① 10:00～12:00	脳トレ・トライ 10:00～12:00	
カラオケ大会 13:00～16:30		スマホ講座 13:30～15:00		秋のバス旅② 13:30～15:30		
	新宿いきいき体操 15:15～16:00	男のストレッチ 15:15～16:00				

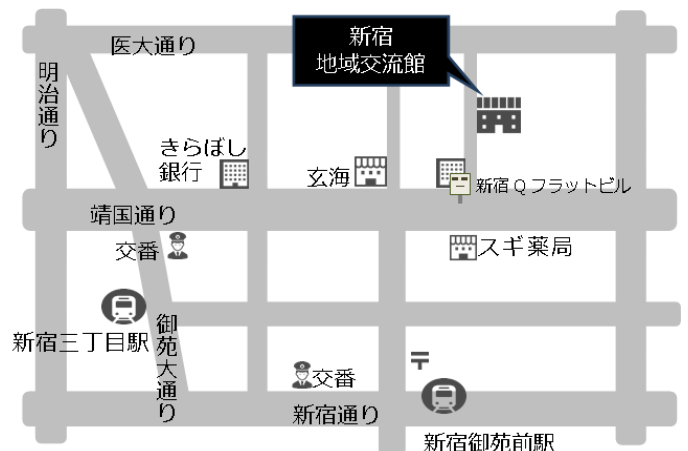
- お風呂は、事前電話予約（毎週日曜 10時～）定員制です。事前確認の上ご利用下さい。
- 問い合わせ、予約に関しては開館時間（9～18時）をお願いします。

## ～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。