

新宿地域交流館だより 11月号

令和4年

～エコ手芸～

お正月のハンコ作り (定員 15)

24(木) 13:30～15:30

来年の干支は「兎」です。

自分オリジナルのかわいいハンコを作ってみよう。

講師：新宿リサイクル活動センター

受付：11/1(火) 9時～



～栄養士さんに聞こう！～

バランスの良い食事について (定員 15)

30(水) 15:00～16:00

これから食生活を見直したい。

栄養をバランスよく取る方法って？

そんなあなたにぴったりです。

講師：四谷保健センター

受付：11/1(火) 9時～



岡田先生の健康体操 (定員 12)

① 10(木)・24(木) 10:30～11:30

② 15(火)・29(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「神経痛のお話」「筋肉痛のお話」

参加費：一人 300円

受付：当日 9時～

古典を愉しむ (定員 12)

11(金) 15:30～17:00

和歌の世界に触れてみませんか？

今月のテーマ「七五三」

講師：岡部大輔先生

受付：11/1(火) 9時～

早口言葉&なんでも音読 (定員 8)

11(金)・25(金) 10:30～11:30

早口言葉と音読で頭と口のストレッチ。

大きな声を出してリフレッシュ♪

受付：11/1(火) 9時～



リラックス太極拳 (定員 12)

4(金)・18(金) 10:00～11:15

呼吸法を交えゆったりと。

講師：河原卓見先生 (楊名時太極拳師範)

受付：当日 9時～

なつかし映画室 (定員 15)

8(火)・22(火) 10:00～12:00

上映作品はお問合せください。

受付：11/1(火) 9時～

みんなの輪投げ (定員 8)

13(日)・27(日) 9:30～10:30

準備体操、皆で練習、ゲーム戦！

未経験の方もぜひ。

受付：当日 9時～

スマホ講座 (定員 10)

22(火) 13:30～15:00

「マップを使いこなそう」 受付：11/1(火) 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～



ひとり・ふたりカラオケ (定員 1・2名)

実施日は裏面スケジュール表に記載の「カラオケ」間帯のうち50分間です。

1人で歌うもよし、仲間とふたりで歌うもよし。

50分間歌い放題！

受付：11/1(火) 9時～

トランプを楽しむ (定員 16)

5(土)・9(水)・26(土) 10:00～11:45

セブンブリッジを楽しもう。 受付：11/1(火) 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

〒160-0022 東京都新宿区新宿 5-3-13 電話/FAX 03-3341-8955 開館時間：9時～18時

11月 秋深き 交流館で 何をする



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
			iPadで遊ぼう 10:00~11:45 カラオケ		太極拳 10:00~11:15	トランプを楽しむ 10:00~11:45
		男のストレッチ 15:15~16:00	13:00~17:00	カラオケ 15:15~17:15		カラオケ 15:15~17:15
6	7	8	9	10	11	12
都スマホ 10:00~13:00	カラオケ 10:00~12:00	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	早口言葉・音読 10:30~11:30	
カラオケ 14:00~17:00		カラオケ 13:00~15:00				マッサージ 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	
13	14	15	16	17	18	19
みんなの輪投げ 9:30~10:30		健康体操② 10:00~11:30	iPadで遊ぼう 10:00~11:45		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		カラオケ 15:15~17:15		
20	21	22	23	24	25	26
カラオケ 10:00~17:00		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	団体申請日
		スマホ講座 13:30~15:00		エコ手芸 13:30~15:30		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				マッサージ 13:00~17:00
27	28	29	30	★マッサージサービス★ 12(土)・26(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)		
みんなの輪投げ 9:30~10:30		健康体操② 10:00~11:30	カラオケ 10:00~14:00			
カラオケ 13:00~17:00	新宿いきいき体操 15:15~16:00	区いきいき体操	健康講座(食) 15:00~16:00			

- 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)にお願いします。

～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。