

新宿地域交流館だより 12月号

令和4年




今年もご利用ありがとうございました。


令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)まで休館します。

来年もよろしくお願いたします。


～聴いて、知って、歌って～
昭和歌謡を楽しむ (定員 20)
25(日) 13:00～15:00
毎回テーマを決め、来年3月まで毎月1回開催。
今月のテーマは「好きな歌手」。
知られざるエピソード満載。 受付：12/1(木) 9時～




フラダンスショー (定員 16)
5(月) 10:30～11:30
ハワイの浜辺でフラを踊る気分を味わいましょう！
カラダを動かし楽しくちょこっと体験！
協力：パウッオレ 受付：12/1(木) 9時～



出張相談 (無料)
22(木) 14:00～15:30
センター職員が心配事に対し個別に対応。
協力：四谷高齢者総合相談センター 受付：直接当館へ



ボランティアサークル (定員 12)
～ハンドタオルでくまのぬいぐるみ作り～
14(水) 10:00～12:00
こども園に送るクリスマスプレゼント
作りのお手伝い。ひとつはこどもたち
に、ひとつはご自分へのご褒美に
受付：12/1(木) 9時～



岡田先生の健康体操 (定員 12)
① 8(木)・22(木) 10:30～11:30
② 13(火)・27(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「股関節」・「姿勢と健康」
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) 10:00～11:45
iPadでゲーム・脳トレ。 受付：12/1(木) 9時～

古典を愉しむ (定員 12)
9(金) 15:30～17:00 今月のテーマ「結婚①」
講師：岡部大輔先生 受付：12/1(木) 9時～

リラックス太極拳 (定員 12)
2(金)・16(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～

トランプを楽しむ (定員 16)
3(土)・24(土) 10:00～11:45
セブンブリッジを楽しもう。 受付：12/1(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：12/1(木) 9時～

なつかし映画室 (定員 15)
6(火)・20(火) 10:00～12:00
上映作品はお問合せを。 受付：12/1(木) 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」時
間帯のうち50分間。 受付：12/1(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～

ワクワク脳トレ30分 (定員 8)
28(水) 10:00～12:00 15分毎に順次スタート。
一人ずつ、プリント、iPad、映像の三種類の脳トレ
にチャレンジ。 受付：12/1(木) 9時～

スマホ講座 (定員 10)
27(火) 13:30～15:00
「安心・安全に使う為に」 受付：12/1(木) 9時～

みんなの輪投げ (定員 8)
11(日)・25(日) 9:30～10:30
未経験の方もぜひ。 受付：当日9時～

午後の男のストレッチ (定員 9)
第1～第4(火) 15:15～16:00
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

〒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

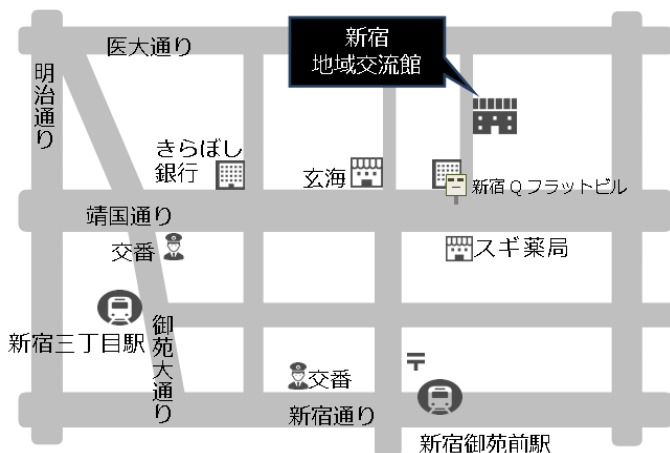
12月 師走 交流館 春待月



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★ 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
					太極拳 10:00～11:15	トランプを楽しむ 10:00～11:45
				カラオケ 15:15～17:15		カラオケ 15:15～17:15
4	5	6	7	8	9	10
カラオケ 10:00～17:00	フラダンス 10:30～11:30 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 カラオケ 13:00～17:00	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	
11	12	13	14	15	16	17
みんなの輪投げ 9:30～10:30		健康体操② 10:00～11:30 カラオケ 13:00～15:00 男のストレッチ 15:15～16:00	ボランティア 10:00～12:00		太極拳 10:00～11:15	団体申請日
18	19	20	21	22	23	24
カラオケ 10:00～17:00		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 出張相談 14:00～15:30	早口言葉・音読 10:30～11:30	トランプを楽しむ 10:00～11:45 マッサージ 13:00～17:00
25	26	27	28	29	30	31
みんなの輪投げ 9:30～10:30 昭和歌謡を楽しむ 13:00～15:00		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	脳トレ30分 10:00～12:00	休館	休館	休館

- 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。



【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。

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。