新宿地域交流館だより　令和５年 １月号

明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします。新年は１月４日から開館します。

～聴いて、知って、歌って～
昭和歌謡を楽しむ（定員 25）

29(日) 13:00～15:00
シリーズ２回目。テーマは「好きな作曲家」。
知られざるエピソード満載。　受付：1/4(水) ９時～

～早稲田大学落語研究会～
新春！新宿地域交流寄席（定員 25）

22(日) 15:00～16:30
好評により、第二弾！落語や楽器漫談を楽しみます。
受付：1/4(水) ９時～

岡田先生の健康体操（定員 12）
① 5(木)・19(木)　10:30～11:30
② 10(火)・24(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 「スマホ首」・「頭痛のお話」
参加費：一人 300 円　受付：当日９時～

古典を愉しむ(定員 12)
13(金)15:30～17:00　今月のテーマ「うさぎ」
講師：岡部大輔先生　受付:1/4(水) ９時～

トランプを楽しむ（定員 16）
7(土)・11(水)・28(土) 10:00～11:45
セブンブリッジを楽しもう。受付：1/4(水) ９時～

なつかし映画室（定員 15）
17(火) 10:00～12:00　通常上映
31(火) 10:00～11:30・13:00～15:30 冬の映画祭
上映作品はお問合せを。　受付：1/4(水) 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～

ス マ ホ 講 座（定員 10）
24(火) 13:30～15:00
「アプリを楽しむ」受付：1/4(水) ９時～

午後の男のストレッチ（定員 9）
第１～第４(火) 15:15～16:00
身体を動かしストレス解消。　受付：当日９時～

ダンスエクササイズ（定員 8）
30(月) 15:15～16:15
ダンスしながらフィットネス。懐かしいメロディーにのって楽しく踊って凝り固まったカラダをほぐします。ダンス好き集まれ！　受付：1/4(水) ９時～

～おくすり講座～龍生堂薬局（定員 15）
26(木) 14:00～15:30
お薬について学ぼう！普段の疑問にもお答えします。おくすり手帳をお持ちの方はご持参ください。
受付：1/4(水) ９時～

ボランティアサークル（定員 12）
18(水) 10:00～12:00
古切手整理やこども園に寄付する雑巾縫いなど。
受付：1/4(水) ９時～

iPad で遊ぼう（定員 6）
4(水)・18(水)・25(水) 10:00～11:45
iPad でゲーム・脳トレ。　受付：1/4(水) ９時～

リラックス太極拳（定員 12）
6(金)・20(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～

早口言葉＆なんでも音読（定員 8）
13(金)・27(金)　10:30～11:30
早口言葉と音読で頭と口のストレッチ。
受付：1/4(水) 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：1/4(水) ９時～

ワクワク脳トレ 30 分（定員 8）
30 (月) 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：1/4(水) ９時～

みんなの輪投げ（定員 8）
8(日)・22(日) 9:30～10:30
未経験の方もぜひ。　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

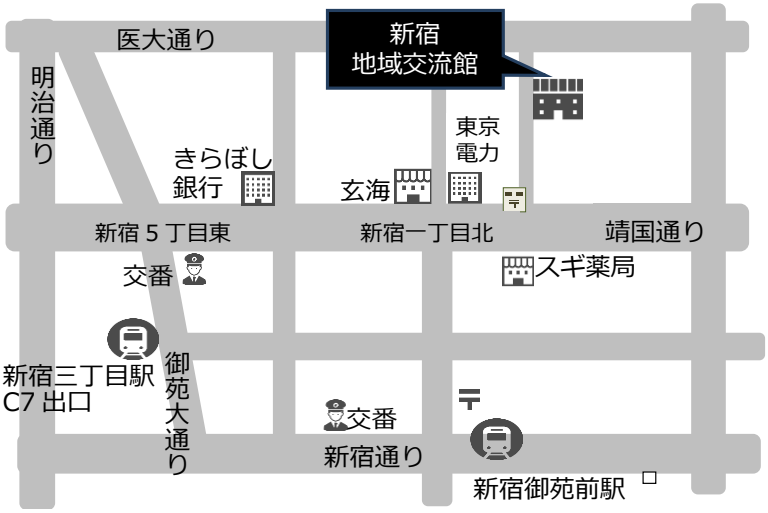
〒160-0022 東京都新宿区新宿 5-3-13　電話/FAX　03-3341-8955　開館時間：９時～18 時

１月　初春月　年の初めに　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）
1	2	3	4	5	6	7
休み	休み	休み	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 カラオケ 15:15～17:15	太極拳 10:00～11:15	トランプを楽しむ 10:00～11:45
8	9	10	11	12	13	14
みんなの輪投げ 9:30～10:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	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	トランプを楽しむ 10:00～11:45		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
15	16	17	18	19	20	21
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	ボランティア 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	カラオケ 15:15～17:15
22	23	24	25	26	27	28
みんなの輪投げ 9:30～10:30 早稲田落語 15:00～16:30	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	龍生堂 14:00～15:30	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
29	30	31	★マッサージサービス★ 14(土)/28(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）			
カラオケ 10:00～12:00 昭和歌謡を楽しむ 13:00～15:00	脳トレ 30 分 10:00～12:00 ダンスエクササイズ 15:15～16:15	なつかし映画室 10:00～11:30 なつかし映画室 13:00～15:30				

○ 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。

～新型コロナウィルス対策について～
「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。