

# 新宿地域交流館たより 2月号

令和5年

予告：2月5日（日）から募集開始

## 第2回新宿カラオケ自慢大会

～開催のお知らせ～

開催日：3/1(水)及び 3/19(日)；本戦  
3/26(日)；チャンピオン大会

開催要項及び申込書を1/28(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。



～聴いて、知って、歌って～

## 昭和歌謡を楽しむ（定員 25）

26(日) 13:00～15:00

シリーズ3回目。テーマは「好きな作詩家」。  
皆さんの好きな作詞家やその代表曲のエピソードを  
知り、聴いて歌って楽しめます。

受付：2/1(水) 9時～

予告：2月5日（日）から募集開始

## ポッチャ体験（定員 16）

開催日：3/5(日) 13:30～15:30

子どもから大人まで誰でも楽しめるスポーツです。

初心者大歓迎！この機会に体験してみよう♪

❄️冬のあったかお土産あります。

協力 四谷地区スポーツ交流推進委員(四谷スポッコ)

自主事業  
運営委員会  
主催

## 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：2/1(水) 9時～

## 古典を楽しむ（定員 12）

10(金) 15:30～17:00 今月のテーマ「結婚②」

講師：岡部大輔先生 受付：2/1(水) 9時～

## ボランティアサークル（定員 12）

15(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：2/1(水) 9時～

## なつかし映画室（定員 15）

14(火)・28(火) 10:00～12:00

上映作品はお問合せを。

受付：2/1(水) 9時～



## トランプを楽しむ（定員 16）

4(土)・8(水)・25(土) 10:00～11:45

セブンブリッジを楽しもう。ルール教えますので、  
初めての方でも大丈夫。 受付：2/1(水) 9時～

## スマホ講座（定員 10）

28(火) 13:30～15:00

「海外で便利に使おう」 受付：2/1(水) 9時～

## ワクワク脳トレ30分（定員 8）

23(木) 13:00～15:00 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：2/1(水) 9時～

## リラックス太極拳（定員 12）

3(金)・17(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～

## 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～

## 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～

## iPadで遊ぼう（定員 6）

1(水)・15(水)・22(水) 10:00～11:45

iPadでゲーム・脳トレ。 受付：2/1(水) 9時～

## 早口言葉&なんでも音読（定員 8）

10(金)・24(金) 10:30～11:30

早口言葉と音読で頭と口のストレッチ。

受付：2/1(水) 9時～

## 岡田先生の健康体操（定員 12）

① 2(木)・16(木) 10:30～11:30

② 7(火)・21(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「冬バテのお話」・「ひざ痛のお話」

参加費：一人300円 受付：当日 9時～



## みんなの輪投げ（定員 8）

12(日)・26(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

# 2月 春よ来い 寒さに負けず 交流館

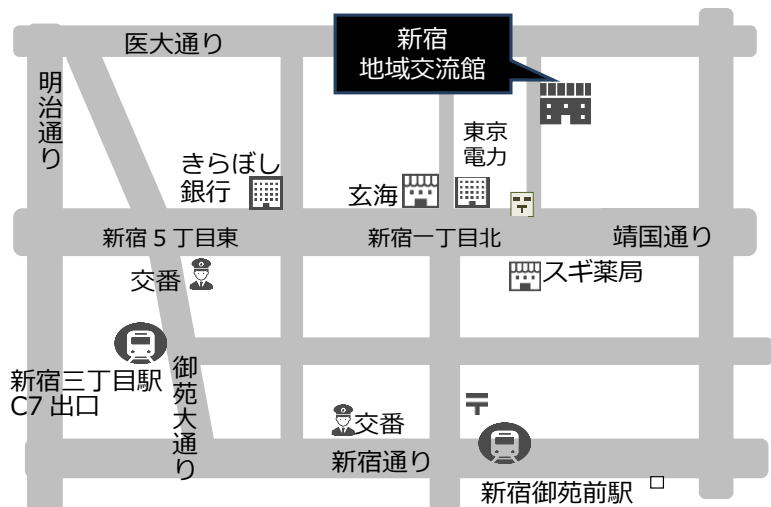


日	月（風呂・女性）	火（風呂・男性）	水（風呂・女性）	木（風呂・男性）	金（風呂・女性）	土（風呂・男性）	
			1 iPadで遊ぼう 10:00~11:45 カラオケ 13:00~17:00	2 健康体操① 10:30~11:30 カラオケ 15:15~17:15	3 太極拳 10:00~11:15	4 トランプを楽しむ 10:00~11:45 カラオケ 15:15~17:15	
	5 カラオケ 10:00~17:00	6 カラオケ 10:00~12:00 新宿いきいき体操 15:15~16:00	7 健康体操② 10:00~11:30 男のストレッチ 15:15~16:00	8 トランプを楽しむ 10:00~11:45	9	10 早口言葉・音読 10:30~11:30 古典を愉しむ 15:30~17:00	11 カラオケ 15:15~17:15
	12 みんなの輪投げ 9:30~10:30	13	14 なつかし映画室 10:00~12:00 カラオケ 13:00~15:00 男のストレッチ 15:15~16:00	15 ボランティア 10:00~12:00 iPadで遊ぼう 10:00~11:45	16 健康体操① 10:30~11:30 カラオケ 15:15~17:15	17 太極拳 10:00~11:15	18
19 カラオケ 10:00~17:00	20	21 健康体操② 10:00~11:30 男のストレッチ 15:15~16:00	22 iPadで遊ぼう 10:00~11:45	23 脳トレ30分 13:00~15:00 カラオケ 15:15~17:15	24 早口言葉・音読 10:30~11:30	25 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	
26 みんなの輪投げ 9:30~10:30 昭和歌謡を楽しむ 13:00~15:00	27 新宿いきいき体操 15:15~16:00	28 なつかし映画室 10:00~12:00 スマホ講座 13:30~15:00 男のストレッチ 15:15~16:00	<p>★マッサージサービス★ 25(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>				

- 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) 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。