



## 春は身体を動かそう！

### NEW ゆったり体操

第1~4(水) 10:00~10:45  
季節の歌を歌った後に、座位中心のゆるやかな体操をします。  
今月の歌：花 春のうららの~♪



受付：当日9時~ 定員12人

### 注目! 岡田先生の健康体操

① 6日・20日(木) 10:30~11:30  
② 11日・25日(火) 10:00~11:30  
4月から新シリーズスタート!  
火曜日は筋トレに必要な筋肉について解説。  
今月テーマ「大殿筋おしり編」  
「大胸筋むね編」

参加費：300円

受付：当日9時~ 定員12人

### ボッチャ体験

11日(火) 14:00~16:00  
子どもから大人まで楽しめるスポーツです。  
体験してみませんか?

受付：4月1日~ 定員12人

### 新宿いきいき体操

第1~4(月) 15:15~16:00  
いきいきサポーターと元気に体操しませんか?

受付：当日9時~ 定員12人

### リラックス太極拳

第1・3(金) 10:00~11:15  
気功などの呼吸法を交えながら太極拳を学びます。  
講師：河原卓見先生(楊名時太極拳師範)  
受付：当日9時~ 定員12人

### みんなの輪投げ

第2・4(日) 9:30~10:30  
準備体操、皆で練習、ゲーム戦!

受付：当日9時~ 定員12人

### 古典を愉しむ

14日(金) 15:30~17:00  
詠み人の生い立ちや和歌の意味、当時の文化を学びます。  
今月のテーマ「結婚③」  
講師：岡部大輔先生  
受付：4月1日~ 定員12人

### なつかし映画室

①16日(日) 10:00~12:00  
②16日(日) 14:00~16:00

上映内容は館内に掲示してあります。  
受付：4月1日~ 定員15人



### 早口言葉&なんでも音読

第2・4(金) 10:30~11:30  
早口言葉と音読で頭と口のストレッチ。  
声を出して気分もスッキリ♪  
受付：4月1日~ 定員8人



### 初心者向けスマートフォン講座

25日(火) 13:30~15:00  
専門の講師がわかりやすく教えてくれます。  
入門編「はじめてのスマートフォン」  
★スマホの基本操作、ホーム画面とは? マナーモード  
受付：4月1日~ 定員10人

### NEW iPad&脳トレ

第1・3(火) 10:00~12:00  
Aコース：10時~iPad・11時~脳トレ  
Bコース：10時~脳トレ・11時~iPad  
受付：4月1日~ 定員：12人  
※Aコース・Bコースをお選び下さい。



### フリーカラオケ

①1日(土) ②5日(水) ③6日(木)  
④8日(土) ⑤18日(火) ⑥29日(土)  
各回 15:15~17:15  
みんなで順番に歌うカラオケ時間が再開します。  
受付：4月1日~  
※1回目の参加終了後に次回予約可。定員8人

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

# 4月の予定表

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 align="center">★マッサージサービス★ 22（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	4	5	6	7	8
		iPad&脳トレ 10:00～12:00	ゆったり体操 10:00～10:45	健康体操 10:30～11:30	太極拳 10:00～11:15	
	いきいき体操 15:15～16:00		フリーカラオケ 15:15～17:15	フリーカラオケ 15:15～17:15		フリーカラオケ 15:15～17:15
9	10	11	12	13	14	15
みんなの輪投げ 9:30～10:30		健康体操 10:00～11:30	ゆったり体操 10:00～10:45		早口言葉・音読 10:30～11:30 古典を愉しむ 15:30～17:00	
	いきいき体操 15:15～16:00	ポッチャ体験 14:00～16:00				
16	17	18	19	20	21	22
なつかし映画室 10:00～12:00 なつかし映画室 14:00～16:00		iPad&脳トレ 10:00～12:00	ゆったり体操 10:00～10:45	健康体操 10:30～11:30	太極拳 10:00～11:15	団体申請日
	いきいき体操 15:15～16:00	フリーカラオケ 15:15～17:15				マッサージ 13:00～17:00
23	24	25	26	27	28	29
みんなの輪投げ 9:30～10:30		健康体操 10:00～11:30	ゆったり体操 10:00～10:45		早口言葉・音読 10:30～11:30	
	いきいき体操 15:15～16:00	スマホ講座 13:30～15:00				フリーカラオケ 15:15～17:15
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。



### 【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  
身分証明書（健康保険証など）をお持ちください。



### ★館内でのマスクの着用について★

社会的距離の確保や手指消毒等の基本的感染対策をお願いします。  
ご自身を感染から守るために、マスク着用が効果的です。