

～登録更新について～

皆さまがお持ちの個人利用証、団体登録の有効期限が令和5年3月31日までとなっております。つきましては**更新手続きを3月1日(水)より開始します**ので健康保険証などの身分証明書とご本人以外の緊急連絡先(電話番号)をご持参して更新して下さい。

～聴いて、知って、歌って～ 昭和歌謡を楽しむ(定員25)

30(木) 13:00～15:00
いよいよ最終回。テーマは「ライバル対決」
各年代にライバルだった歌手の代表曲を、エピソードを学びながら、歌って楽しめます。

受付:3/1(水) 9時～

ボッチャ体験(定員16)

自主事業
運営委員会
主催

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♪
❄冬に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会(四谷スポッコ)
受付:2/5(日)から受付しています

見学・応援者募集中

第2回新宿カラオケ自慢大会

1(水)と19(日)は本戦、26(日)はチャンピオン大会
カラオケ自慢が大勢出場。第二回のチャンピオンは誰になるか? みんなで見学して応援しましょう。



岡田先生の健康体操(定員12)

① 2(木)・16(木) 10:30～11:30
② 7(火)・28(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「めまいのお話」・「腰痛のお話」
参加費:一人300円 受付:当日9時～



なつかし映画室(定員15)

14(火)・21(火) 10:00～12:00
上映作品はお問合せを。 受付:3/1(水) 9時～

リラックス太極拳(定員12)

3(金)・17(金) 10:00～11:15
講師:河原卓見先生(楊名時太極拳師範)
呼吸法を交えゆったりと。 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3(火) 15:15～16:00
*今月は第4(火)はお休みです。
身体を動かしてストレス解消。 受付:当日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:3/1(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:3/1(水) 9時～

トランプを楽しむ(定員16)

4(土)・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:3/1(水) 9時～

スマホ講座(定員10)

28(火) 13:30～15:00「災害に備えよう」
受付:3/1(水) 9時～

iPadで遊ぼう(定員6)

15(水)・22(水) 10:00～11:45
iPadでゲーム・脳トレ。 受付:3/1(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:3/1(水) 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

3月 もうすぐ春 交流館に来てみませんか

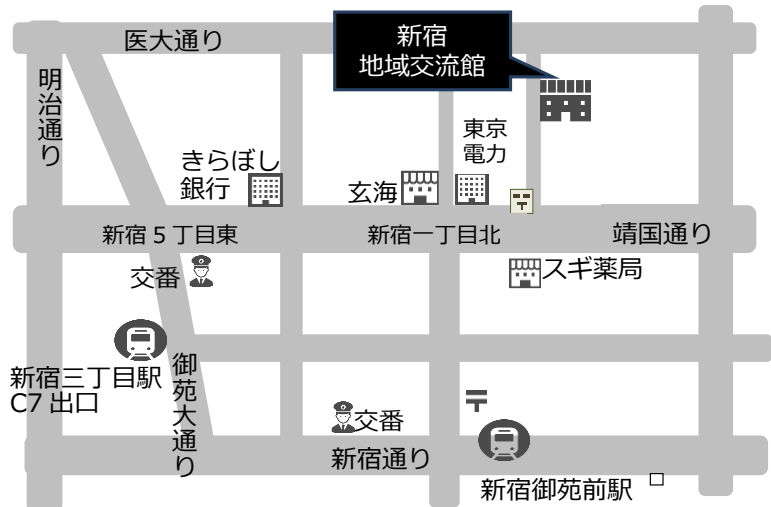


日	月（風呂・女性）	火（風呂・男性）	水（風呂・女性）	木（風呂・男性）	金（風呂・女性）	土（風呂・男性）
★マッサージサービス★ 11(土)・25(土) 13時～17時 当日午前9時より電話で予約受付 30分1000円（1人1時間まで）			1	2	3	4
			カラオケ大会 10:00～11:30	健康体操① 10:30～11:30	太極拳 10:00～11:15	トランプを楽しむ 10:00～11:45
			カラオケ大会 13:00～14:30			
			カラオケ大会 15:00～16:30			
5	6	7	8	9	10	11
		健康体操② 10:00～11:30			早口言葉・音読 10:30～11:30	
ボッチャ体験 13:30～15:30	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	マッサージ 13:00～17:00
12	13	14	15	16	17	18
みんなの輪投げ 9:30～10:30		なつかし映画室 10:00～12:00	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	
	新宿いきいき体操 15:15～16:00	男のストレッチ 15:15～16:00				
19	20	21	22	23	24	25
カラオケ大会 10:00～11:30		なつかし映画室 10:00～12:00	iPadで遊ぼう 10:00～11:45		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
カラオケ大会 13:00～14:30						
カラオケ大会 15:00～16:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	男のストレッチ 15:15～16:00				
26	27	28	29	30	31	
みんなの輪投げ 9:30～10:30		健康体操② 10:00～11:30				
カラオケ大会 13:30～15:30		スマホ講座 13:30～15:00		昭和歌謡を楽しむ 13:00～15:00		
	新宿いきいき体操 15:15～16:00					

- 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) をお願いします。

～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。