

NEW

～心と身体が喜ぶタンゴエクササイズ～タンゴセラピー



31日(水) 14:00~15:00

音楽に合わせてアルゼンチンタンゴを体験しましょう! どなたでも簡単にできます。バランス運動とリズム体操。楽しむことで身体、脳、心への効果を感じてみよう♪

講師: NPO 法人日本タンゴセラピー協会 中川氏

受付: 5月1日~ 定員 15人



注目! iPad & 脳トレ

第2・4(火) 10:00~12:00
iPadで遊んで、クイズやゲームも楽しみましょう!



受付: 5月1日~ 定員: 12人

スマートフォン講座

23日(火) 13:30~15:00

専門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?

受付: 5月1日~ 定員 10人

なつかし映画室

①21日(日)10:00~12:00

②21日(日)14:00~16:40

③29日(日)10:00~12:00

上映内容は館内掲示をご覧ください。

受付: 5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: 5月1日~ 定員 8人

フリーカラオケ

みんなで順番に歌うカラオケです。

実施日は、裏面のスケジュール表に記載の「フリーカラオケ」で確認して下さい。

各回 15:15~17:15

受付: 5月1日~ 定員 8人

※1回目の参加終了後に次回予約可。

古典を愉しむ

12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「芥川変奏①」

講師: 岡部大輔先生

受付: 5月1日~ 定員 12人

注目! 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: 朧月夜 菜の花畑に~♪



受付: 当日9時~ 定員 12人

岡田先生の健康体操

① 11日・25日(木) 10:30~11:30

② 16日・30日(火) 10:00~11:30

4月からスタートした新シリーズです!

火曜日は筋トレに必要な筋肉を解説します。

今月テーマ「広背筋(せなか)編」

「三角筋(かた)編」

参加費: 300円

受付: 当日9時~ 定員 12人

ボッチャを楽しもう

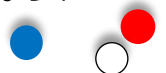
① 9日(火) 14:00~16:00

② 23日(火) 15:30~17:00

子どもから大人まで楽しめる

スポーツです。

一緒に楽しみましょう!



受付: 5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

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

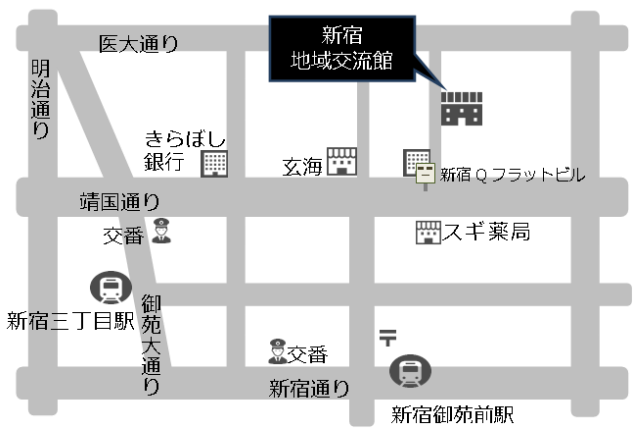
5月の予定表

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）
	1	2	3	4	5	6
			ゆったり体操 10:00~10:45		太極拳 10:00~11:15	
	新宿いきいき体操 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		
7	8	9	10	11	12	13
		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	早口言葉・音読 10:30~11:30	
		ポッチャ 14:00~16:00				
フリーカラオケ 15:15~17:15	新宿いきいき体操 15:15~16:00				古典を愉しむ 15:30~17:00	マッサージ 13:00~17:00
14	15	16	17	18	19	20
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		太極拳 10:00~11:15	
	新宿いきいき体操 15:15~16:00	フリーカラオケ 15:15~17:15				
21	22	23	24	25	26	27
なつかし映画室 10:00~12:00		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	早口言葉・音読 10:30~11:30	団体申請日
なつかし映画室 14:00~16:40		スマホ講座 13:30~15:00				
	新宿いきいき体操 15:15~16:00	ポッチャ 15:30~17:00				マッサージ 13:00~17:00
28	29	30	31	★マッサージサービス★ 13（土）・27（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）		
みんなの輪投げ 9:30~10:30	なつかし映画室 10:00~12:00	健康体操 10:00~11:30	タンゴセラピー 14:00~15:00			
	フリーカラオケ 15:15~17:15	フリーカラオケ 15:15~17:15				

- 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。

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。

★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。



【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。