

# 新宿地域交流館たより

令和5年  
6月号

「まちなか避暑地」(6月1日～9月30日)が始まります。  
利用証が無い方も入館できます。涼みに来てくださいね♪



相談室

## 出張相談 (無料)

29日(木) 14:00～15:30

センター職員が、心配事・悩み事に対し個別に対応します。

協力：四谷高齢者総合相談センター

受付：当日、直接当館へお越しください。

予約

## エコ手芸 (紙パックを使ってトレー作り)

29日(木) 10:00～12:00

1ℓの紙パックに和紙を貼り、ステキなトレーを作ります

参加者持ち物：1ℓの紙パック1つ、そうきん2枚、筆記用具

協力：新宿リサイクル活動センター

受付：6月1日～ 定員15人



## 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：夏の思い出

夏がくれば思い出す～♪



受付：当日先着順 定員12人

## 岡田先生の健康体操

① 8日・22日(木) 10:30～11:30

② 13日・27日(火) 10:00～11:30  
火曜日は筋トレに必要な筋肉を解説します。

今月テーマ「上腕筋(うで)編」

「前腕筋(て)編」

参加費：300円

受付：当日先着順 定員12人



## ボッチャを楽しもう

① 13日(火) 14:00～16:00

② 27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!

(①はコーチ立ち合いあり)

受付：6月1日～ 定員12人

予約

予約

## 新宿いきいき体操

第1～4(水) 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：6月1日～ 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：当日先着順 定員15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：当日先着順 定員12人

予約

## iPad & 脳トレ

第1・3(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：6月1日～ 定員：12人

予約

## スマートフォン講座

27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③「カメラを使おう」

★写真動画撮影方法、QRコード、画像検索

受付：6月1日～ 定員10人

## なつかし映画室

①18日(日)10:00～12:00

②18日(日)14:00～16:00

③30日(金)10:00～12:00

上映内容は館内掲示をご覧ください。

受付：当日先着順 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♪

予約



受付：6月1日～ 定員8人

予約

## 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：6月1日～ 定員8人

※1回目の参加終了後に次回予約可。



予約

## 古典を愉しむ

9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②」

講師：岡部大輔先生

受付：6月1日～ 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

〒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

# 6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）
<b>★マッサージサービス★</b> 24（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
					太極拳 10:00～11:15	
				フリーカラオケ 15:15～17:15		
4	5	6	7	8	9	10
		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	
フリーカラオケ 15:15～17:15	新宿いきいき体操 15:15～16:00		フリーカラオケ 15:15～17:15		古典を愉しむ 15:30～17:00	フリーカラオケ 15:15～17:15
11	12	13	14	15	16	17
みんなの輪投げ 9:30～10:30		健康体操 10:00～11:30 ポッチャ 14:00～16:00	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					
18	19	20	21	22	23	24
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 14:00～16:00						
	新宿いきいき体操 15:15～16:00	フリーカラオケ 15:15～17:15				マッサージ 13:00～17:00
25	26	27	28	29	30	
みんなの輪投げ 9:30～10:30		健康体操 10:00～11:30 スマホ講座 13:30～15:00	ゆったり体操 10:00～10:45	エコ手芸 10:00～12:00 出張相談 14:00～15:30	なつかし映画室 10:00～12:00	
フリーカラオケ 15:15～17:15	新宿いきいき体操 15:15～16:00	ポッチャ 15:30～17:00				

## 【入浴利用のご案内】

- ① 来館順でのご案内となります。
- ② 入浴希望の方は必ず受付にお声掛け下さい。
- ③ 一度の入浴は5人までとなる為、お待ち頂く場合があります。
- ④ 入浴は、12時より職員が順次ご案内します。
- ⑤ 入浴時間は、1人40分を目安にお願いします。
- ⑥ 入浴終了後は、必ず受付までお声掛け下さい。

※みなさまに気持ちよくご入浴頂く為に  
ご協力をお願い致します。



## 【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  
 身分証明証（健康保険証など）をお持ち下さい。