

新宿地域交流館たより

令和5年
7月号

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



予約 自主事業運営委員会主催「四谷怪談」

30日(日) 14:00～15:30

- ・前講「熱中症対策」(お土産付き)
- ・講談「四谷怪談」(講師:宝井梅湯)

協力:龍生堂薬局

受付:7月1日～ 定員25人



予約 実践! スマホの「ホ」

10日(月)・24日(月) 10:00～12:00

- ① アプリのインストール
- ② SNSの使い方(LINE)

★1日で①と②の両方を学べます。2日とも同じ内容です。
受付:7月1日～ 定員8人(どちらか1日のみ予約可)

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:われは海の子

われは海の子白波の～♪



受付:当日先着順 定員12人

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
火曜日は筋トレに必要な筋肉を解説します。

今月テーマ「僧帽筋(くび)編」
「側頭筋(あたま)編」

参加費:300円

受付:当日先着順 定員15人



ボッチャを楽しもう

① 11日(火) 14:00～16:00

② 25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:7月1日～ 定員12人

予約 iPad & 脳トレ

第1・第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:7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

なつかし映画室

① 16日(日) 10:00～12:00

② 16日(日) 14:00～16:00

③ 31日(月) 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♪



受付:7月1日～ 定員8人

予約 スマートフォン講座

25(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④「個別相談会」

★お1人15分で個別相談ができます。

受付:7月1日～ 定員6人

予約 古典を楽しむ

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「セタ」

講師:岡部大輔先生

受付:7月1日～ 定員12人

「食」と学びと体験 ♪新宿タバマチフェスタ開催♪

8/2(水) 14:00～

食支援にかかわる街の専門家が寄席形式で食のお悩みを解決!!

ミニ講座・体験・歌など。

詳細は館内ポスター、ちらしをご覧ください。

協力:新宿食支援研修会

新宿いきいき体操

みんなの輪投げ

フリーカラオケ

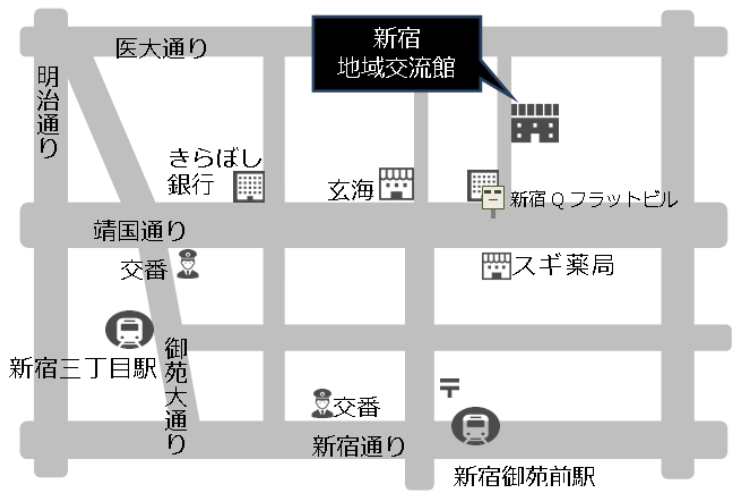


※予定は裏面でご確認ください

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

7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 style="text-align: center;">★マッサージサービス★ 8（土）・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	
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	フリーカラオケ 15:15～17:15		マッサージ 13:00～17:00
9	10	11	12	13	14	15
みんなの輪投げ 9:30～10:30	スマホの「ホ」 10:00～12:00	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		早口言葉・音読 10:30～11:30 古典を愉しむ 15:30～17:00	
	新宿いきいき体操 15:15～16:00					フリーカラオケ 15:15～17:15
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
	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
23	24	25	26	27	28	29
みんなの輪投げ 9:30～10:30	スマホの「ホ」 10:00～12:00	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		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	ポッチャ 15:30～17:00				フリーカラオケ 15:15～17:15
30	31					
	なつかし映画室 10:00～12:00					
四谷怪談 14:00～15:30						



【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。