

新宿地域交流館たより

令和5年
8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

フラダンスショー

30日(水) 10:30～11:30

ハワイの浜辺でフラを踊る気分を味わいましょう！
カラダを動かし楽しくちょこっと体験！！

協力：パウウォレ

受付：8月1日～ 定員 25人



予約

おくすり講座

31日(木) 15:30～17:00

「お薬と栄養」O×クイズ、疲れや夏バテに効く食事
講座、お薬手帳相談(お薬手帳をご持参下さい)

協力：龍生堂薬局

受付：8月1日～ 定員 20人



予約

「食」と学びと体験 新宿タバマチフェスタ

8/2(水) 14:00～16:00

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・クイズ・歌など、楽しい催しが盛り沢山！！

協力：新宿食支援研究会

受付：予約受付中 定員 25人

NEW

あさ カフェ

こころとからだのリラックスサロンがプレオープン！！
お茶を飲みながらの楽しいおしゃべりと軽い運動など。
気軽に遊びに来てくださいね♪

1日(火)・6日(日) 10:00～11:30

※当日は、直接会場にお越し下さい。



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



岡田先生の健康体操

① 3日・17日(木) 10:30～11:30

② 8日・22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「大腿四頭筋(もも前)編」

「ハムストリングス(もも後)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 8日(火) 14:00～16:00

② 22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：8月1日～ 定員 12人

予約

予約

iPad & 脳トレ

第3・第5(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：8月1日～ 定員 12人



予約

実践！スマホの「ホ」

14日(月)・28日(月) 10:00～12:00

① アプリのインストール

② SNS(LINE)の使い方

★1日で①と②の両方を学べます。

受付：8月1日～ 定員 8人(1日のみ予約可)

予約

古典を愉しむ

11日(金) 15:30～17:00

詠人の生立ちや和歌の意味、文化を学ぶ。
今月のテーマ「蛭」

講師：岡部大輔先生

受付：8月1日～ 定員 12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：8月1日～ 定員 8人

予約

スマートフォン講座

22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①「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、マナーモードなど)

受付：8月1日～ 定員 10人

新宿いきいき体操

みんなの輪投げ

ゆったり体操

フリーカラオケ

なつかし映画室

※予定は裏面でご確認下さい



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

〒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

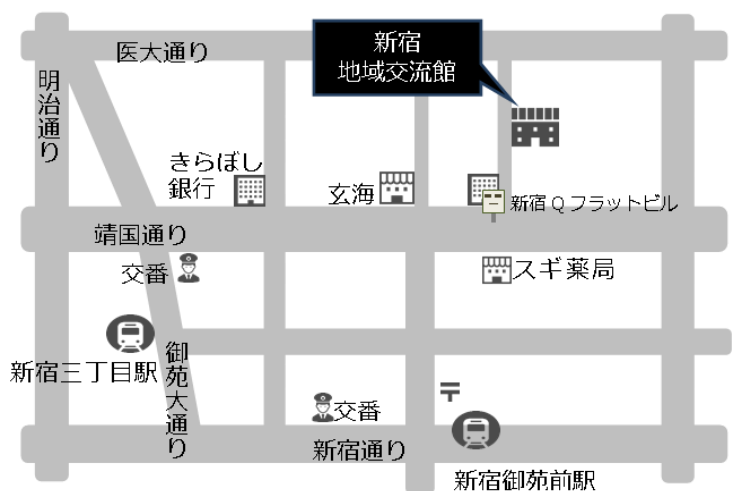
8月の予定表

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
		あさカフェ 10:00~11:30	ゆったり体操 10:00~10:45 タバマチフェスタ 14:00~16:00	健康体操 10:30~11:30 フリーカラオケ 15:15~17:15	太極拳 10:00~11:15	
6	7	8	9	10	11	12
あさカフェ 10:00~11:30		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		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				古典を愉しむ 15:30~17:00	フリーカラオケ 15:15~17:15
13	14	15	16	17	18	19
みんなの輪投げ 9:30~10:30	スマホの「ホ」 10:00~12:00 新宿いきいき体操 15:15~16:00	iPad & 脳トレ 10:00~12:00 フリーカラオケ 15:15~17:15	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	
20	21	22	23	24	25	26
なつかし映画室 10:00~12:00 なつかし映画室 14:00~16:30		健康体操 10:00~11:30 スマホ講座 13:30~15:00 ポッチャ 15:30~17:00	ゆったり体操 10:00~10:45		早口言葉・音読 10:30~11:30	団体申請日 マッサージ 13:00~17:00
27	28	29	30	31	★マッサージサービス★ 26(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	スマホの「ホ」 10:00~12:00	iPad & 脳トレ 10:00~12:00	フラダンスショー 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	フリーカラオケ 15:15~17:15	おくすり講座 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。