

新宿地域交流館たより

令和5年

9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 私のエンジョイライフ ～いきいき美容教室～

29日(金) 10:00～11:30

スキンケア体感やいきいきメイク実習を通して、一緒に
楽しいひと時を過ごしましょう!

協力: 資生堂ジャパン株式会社

受付: 9月1日～ 定員 20人



予約 新宿演芸亭

17日(日) 15:00～17:00

日本で最も歴史のある落語研究会の方々による、落語と
アコーディオン漫談でお楽しみ頂きます!

ゲスト: 早稲田大学落語研究会

受付: 9月1日～ 定員 25人



予約 ～ 生演奏・合唱会 ～

24日(日) 14:00～15:30

大正琴とギターの生演奏による合唱!!
大正琴の演奏体験もできます!

協力: 山吹町地域交流館「山吹琴音会」

受付: 9月1日～ 定員 25人



東京都 スマホ相談会

11日(月) 10:00～12:00

スマホの疑問やお悩み、ちょっとした質問にも
お答えします!

※当日は、直接当館にお越し下さい(先着順)

出張相談(無料)

28日(木) 14:00～15:00

どこへ相談したらよいかわからない
事や、心配事・悩み事なども個別に
相談できます。

相談室

協力: 四谷高齢者総合相談センター

受付: 当日、直接当館にお越し下さい

岡田先生の健康体操

① 7日・21日(木) 10:30～11:30

② 12日・26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「下腿三頭筋(ふくらはぎ)編」
「前脛骨筋(すね)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 12日(火) 14:00～16:00

② 26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: 9月1日～ 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: 9月1日～ 定員 12人

あさカフェ

第1・3(水) 10:00～11:30

こころとからだのリラックスサロンです。

お茶を飲みながらの楽しいおしゃべり、いす
ヨガ・いす体操と手芸など。

※当日は、直接会場にお越し下さい。



予約 古典を愉しむ

8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「萩」

講師: 岡部大輔先生

受付: 9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: 9月1日～ 定員 8人

予約 スマートフォン講座

26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②「インターネットをしよう」

★インターネット検索の仕方

★音声検索の仕方

受付: 9月1日～ 定員 10人

新宿いきいき体操

リラックス太極拳

みんなの輪投げ

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

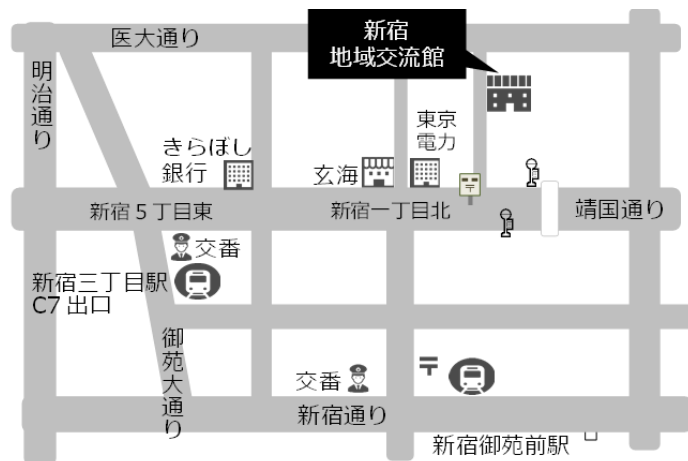
9月の予定表

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
 <p>★マッサージサービス★ 9（土）・23（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>					太極拳 10:00～11:15	
3	4	5	6	7	8	9
なつかし映画室 10:00～12:00 なつかし映画室 14:00～16:00	新宿いきいき体操 15:15～16:00	iPad & 脳トレ 10:00～12:00	あさカフェ 10:00～11:30 フリーカラオケ 15:15～17:15	健康体操 10:30～11:30 フリーカラオケ 15:15～17:15	早口言葉・音読 10:30～11:30 古典を愉しむ 15:30～17:00	マッサージ 13:00～17:00
10	11	12	13	14	15	16
みんなの輪投げ 9:30～10:30	東京都スマホ相談会 10:00～12:00 新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30 ポッチャ 14:00～16:00			太極拳 10:00～11:15	
17	18	19	20	21	22	23
新宿芸芸亭 15:00～17:00	なつかし映画室 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	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30	早口言葉・音読 10:30～11:30	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
24	25	26	27	28	29	30
みんなの輪投げ 9:30～10:30 生演奏・合唱会 14:00～15:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	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		出張相談 14:00～15:00	いきいき美容教室 10:00～11:30 フリーカラオケ 15:15～17:15	フリーカラオケ 15:15～17:15

【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。