

秋の映画祭り！！

10月は4本上映、館内掲示を要チェックですよ！

予約

ダンスエクササイズ

14日(土) 15:15~16:15
秋のダンス 全3回の第1弾！！
懐かしい曲にステップを踏んで、ココロとカラダをリフレッシュしましょう！
受付：10月1日～ 定員12人



予約

実践！ スマホの「ホ」

9日(月)・23日(月) 10:00~12:00
① メールの利用方法
② 地図アプリの利用方法
★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：10月1日～ 定員8人 (1日のみ予約可)

予約

あさカフェ

4日(水)・18日(水) 10:00~11:30
こころとからだのリラックスサロン。
ゆったりした運動のあとで、お茶を飲みながら、おしゃべりや手芸などで楽しみましょう。



※当日は、直接会場にお越し下さい。

岡田先生の健康体操

① 5日・19日(木) 10:30~11:30
② 10日・24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15人



ボッチャを楽しもう

① 10日(火) 14:00~16:00
② 24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：10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：10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

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しょう！
受付：当日先着順 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：10月1日～ 定員8人

スマートフォン講座

24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：10月1日～ 定員10人

古典を愉しむ

13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。
講師：岡部大輔先生
受付：10月1日～ 定員12人



自主事業運営委員会主催

「秋の練り切り餡づくり」

11月5日(日) 第1部：13:00~14:30
第2部：15:00~16:30
季節の練り切り餡を、2つ作って持ち帰れます♪
講師：最上亜美さん
受付：10月10日～ 定員：各回8人



みんなの輪投げ
フリーカラオケ
秋の映画祭り



※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

10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	7
			あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30	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		
8	9	10	11	12	13	14
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			早口言葉・音読 10:30～11:30	
	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	ダンスエクササイズ 15:15～16:15
15	16	17	18	19	20	21
秋の映画祭り① 10:00～12:00		iPad & 脳トレ 10:00～12:00	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30	太極拳 10:00～11:15	
秋の映画祭り② 14:00～16:30						
	新宿いきいき体操 15:15～16:00	フリーカラオケ 15:15～17:15				
22	23	24	25	26	27	28
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			早口言葉・音読 10:30～11:30	団体申請日
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				マッサージ 13:00～17:00
29	30	31	<p>★マッサージサービス★ 28日（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>			
秋の映画祭り③ 10:00～12:00		iPad & 脳トレ 10:00～12:00				
秋の映画祭り④ 14:00～16:00		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。