



映画特集



11月は俳優特集です！館内掲示を要チェックですよ！

予約 はじめてのご近所スマホ教室

23日(木) 13:00~15:00
とりあえず持っているけど、電話以外使ったことが無い方や、ギガ、WiFi、アプリってなに？という方向けです。
協力：J:COM 主催：番衆町会
受付：11月1日～ 定員 15人

予約 ダンスエクササイズ

18日(土) 15:30~16:30
秋のダンス 全3回の第2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：11月1日～ 定員 12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。
11月は午前にもあります！
受付：11月1日～ 定員 8人
※1回目の参加終了後に次回予約可(複数日の予約不可)

あさカフェ

1日(水)・15日(水)・29日(水) 10:00~11:30
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。

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いっしょに元気に体操しましょう！



受付：当日先着順 定員 12人

岡田先生の健康体操

① 2日・16日(木) 10:30~11:30
② 7日・21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「大腿筋膜張筋(もも外側)編」
「内転筋(もも内側)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 14日(火) 14:00~16:00
② 21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：11月1日～ 定員 12人

予約

予約 iPad & 脳トレ

第2・第4(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：11月1日～ 定員 12人

リラックス太極拳

第2・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

予約 古典を愉しむ

10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：11月1日～ 定員 12人

早口言葉&なんでも音読

第1・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：11月1日～ 定員 10人

予約 スマートフォン講座

29日(水) 13:30~15:00
入門編④ これまでに実施した「①はじめてのスマホ②インターネット③カメラ」の各回の振り返りと質問にもお答えします。

受付：11月1日～ 定員 10人

みんなの輪投げ 映画特集



※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

11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）
★マッサージサービス★ 11(土)・25(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	4
			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	
				フリーカラオケ 15:15～17:15		
5	6	7	8	9	10	11
練り切り餡づくり 13:00～14:30 15:00～16:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30			太極拳 10:00～11:15 古典を愉しむ 15:30～17:00	マッサージ 13:00～17:00
12	13	14	15	16	17	18
みんなの輪投げ 9:30～10:30	フリーカラオケ 10:00～12:00 新宿いきいき体操 15:15～16:00	iPad & 脳トレ 10:00～12:00 ポッチャ 14:00～16:00	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30	太極拳 10:00～11:15	ダンスエクササイズ 15:30～16:30
19	20	21	22	23	24	25
映画特集① 10:00～12:00 映画特集② 14:00～16:15	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30 ポッチャ 15:30～17:00		ご近所スマホ教室 13:00～15:00	早口言葉・音読 10:30～11:30	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
26	27	28	29	30		
みんなの輪投げ 9:30～10:30 フリーカラオケ 15:15～17:15	フリーカラオケ 10:00～12:00 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 スマホ講座 13:30～15:00 フリーカラオケ 15:15～17:15	映画特集③ 10:00～12:05 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、お待ち頂く場合もあります。
- 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。