

新宿地域交流館たより

令和5年
12月号

今年も1年間のご利用をありがとうございました！
令和5年12月29日（金）～令和6年1月3日（水）まで休館となります。
良い年を迎えて、また元気にご来館くださいね！！

新宿うた声フェスティバル

1年間磨いてきた“うた声”を披露してください！！

17日（日）

1年の集大成！「新宿うた声フェスティバル」を開催！！
ソロとグループで2回まで出演できます。
窓口に備付の申込用紙に、出演希望の部と歌う曲、ソロかグループか（出演者全員の氏名）を記入して申し込んで下さい。

第1部 10:00～11:30

第2部 13:00～14:30

第3部 15:00～16:30

各部定員：出演者12人（組） 見学（応援）15人
受付：11月25日～12月10日（窓口でのみ受付）

相談室

出張相談（無料）

4日（月）13:00～15:00

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。今回は「終活全般」についても相談できます。
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（予約も可）

予約

ダンスエクササイズ

9日（土）15:30～16:30

今年最後のダンスです！！
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：12月1日～ 定員12人

あさカフェ

6日・20日（水）・25日（月）
10:00～11:30

ゆったりとした運動のあとで、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 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「胸鎖乳突筋（くび）編」
「肩甲挙筋（くび）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：12月1日～ 定員12人

予約

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：12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

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：12月1日～ 定員10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お教えます。
入門編①「はじめてのスマートフォン」

★ホーム画面、マナーモードなど

受付：12月1日～ 定員10人

予約 古典を愉しむ

8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：12月1日～ 定員12人

新宿いきいき体操

みんなの輪投げ

なつかし映画室

フリーカラオケ



※予定は裏面ご確認ください

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

〒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

12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）
31					1	2
休館	 <p>★マッサージサービス★ 23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>				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	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	ダンスエクササイズ 15:30～16:30
10	11	12	13	14	15	16
みんなの輪投げ 9:30～10:30 フリーカラオケ 13:00～15:00 フリーカラオケ 15:15～17:15	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30 ポッチャ 14:00～16:00			太極拳 10:00～11:15	団体申請日
17	18	19	20	21	22	23
新宿うた声フェス① 10:00～11:30 新宿うた声フェス② 13:00～14:30 新宿うた声フェス③ 15:00～17:00	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	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	あさカフェ 10:00～11:30 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			休館	休館

【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。