

新宿地域交流館たより

令和6年
1月号



あけましておめでとうございます！ 新年は1月4日（木）から開館いたします
職員一同、笑顔で皆さまのご来館をお待ちしています！！



予約



新春 新宿演芸亭

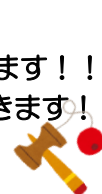
年初めの楽しい演芸会です。ぜひご参加ください！！



21日（日）14:00～16:00

寄ってらっしゃい、見てらっしゃい。新年のお楽しみ「新宿演芸亭」をお届けします！！
講談に始まり、南京玉すだれや傘回し、皿回しなど。見て楽しんで体験もできます！
お誘い合わせの上、奮ってご参加ください！！

受付：1月4日～ 定員 25人



予約

エコ手芸（ペパバック作り）

30日（火）13:00～15:00

- ・読み終わった広報誌を使って、ミニトートバックを作ります
- ・食品ロスについてのお話

協力：新宿リサイクル活動センター

受付：1月4日～ 定員 15人



予約

早口言葉&なんでも音読

好評につき、1月から各日ともに2部構成となります！

第1・4（金）①10:00～10:50 ②11:00～11:50

- ・各日ともに①か②どちらかのみ予約となります
- ・①と②は同じ内容です

受付：1月4日～ 各部定員 8人

新宿いきいき体操

第2～4（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 11日・25日（木）10:30～11:30
② 16日・30日（火）10:00～11:30
火曜日講義の今月テーマ

「冬に多い病気！！ ～骨折編～」

「わすれないで！！ ～フレイル編～」

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 9日（火）13:30～15:30
② 23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：1月4日～ 定員 12人

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：1月4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

12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「辰」

講師：岡部大輔先生

受付：1月4日～ 定員 12人

あさカフェ

8日（月）・17日・31日（水）
10:00～11:30
ゆったりとした運動と、お茶とおし
ゃべりや手芸などで楽しむサロン。
※当日は、直接会場にお越し下さい。

予約

スマートフォン講座

23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②「インターネットを使う」
★インターネット検索、音声検索の仕方
受付：1月4日～ 定員 10人

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

1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 |
| | 休館 | 休館 | 休館 | フリーカラオケ 15:15~17:15 | 早口言葉・音読 10:00~11:50 | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| なつかし映画室 10:00~12:00 | あさカフェ 10:00~11:30 | iPad & 脳トレ 10:00~12:00 | | 健康体操 10:30~11:30 | 太極拳 10:00~11:15 | |
| なつかし映画室 14:00~16:00 | | ポッチャ 13:30~15:30 | | | 古典を愉しむ 15:30~17:00 | マッサージ 13:00~17:00 |
| | 新宿いきいき体操 15:15~16:00 | | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| みんなの輪投げ 9:30~10:30 | | 健康体操 10:00~11:30 | あさカフェ 10:00~11:30 | | 太極拳 10:00~11:15 | |
| 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 | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | iPad & 脳トレ 10:00~12:00 | | 健康体操 10:30~11:30 | 早口言葉・音読 10:00~11:50 | 団体申請日 |
| 新宿演芸亭 14:00~16:00 | | スマホ講座 13:30~15:00 | | フリーカラオケ 13:00~14:30 | | |
| | 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 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | <p>★マッサージサービス★ 13（土）・27（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> | | |
| みんなの輪投げ 9:30~10:30 | | 健康体操 10:00~11:30 | あさカフェ 10:00~11:30 | | | |
| | | エコ手芸 13:00~15:00 | | | | |
| | 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。