

新宿地域交流館たより

令和6年
2月号

予約

自主事業運営委員会主催

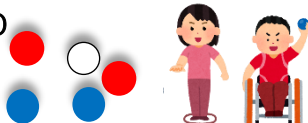
ボッチャ大会

18日(日) 14:00~17:00

協力：四谷地区協議会

場所：新宿地域交流館 大広間

受付：2月1日～ 定員 4チーム(12人)



他館からの招待チームも交えた総当たりの予選と、各ブロックを勝ち上がったチームで決勝トーナメントを行います

日頃の練習の成果を発揮してください！

利用者懇談会

7日(水) 10:00~11:00

・高齢者総合相談センターの紹介、防災講話

・今年度の取り組みと来年度に向けて ほか

協力：四谷高齢者総合相談センター、四谷消防署

※個人の方は、当日直接当館にお越しください

予約 フレイル予防 元気アップ！講座

27日(火) 14:00~15:30

フレイル予防と100トレ ～今からできること～

・フレイルってなに？予防するにはどうするの？

・100トレ体験

受付：2月1日～ 定員 20人

予約 認知症サポーター養成講座

20日(火) 16:30~18:00

認知症って何？どうなるの？認知症になっても周りの支えがあれば安心して暮らせます。まずは認知症を知りましょう！

共催：新宿園町会、番衆町会 協力：四谷高齢者総合相談センター

受付：2月1日～ 定員 30人

東京都 スマホ相談会

12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。

この機会に是非お越しください！

※当日は、直接当館にお越しください(先着順)

ボッチャを楽しもう

13日(火) 14:00~16:00

子どもから大人まで楽しめます

一緒に楽しみましょう！

(コーチ立ち合いあり)

受付：2月1日～ 定員 12人

予約

予約 ダンスエクササイズ

10日(土) 15:30~16:30

大好評のダンスエクササイズです！

おなじみの曲のステップで、ココロと

カラダをリフレッシュしましょう！！

受付：2月1日～ 定員 12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いっしょに

元気に体操しましょう！

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) ①10:00~10:50

②11:00~11:50

2部制で、各日ともに①か②のどちらかのみの予約が可能です

(①と②は同じ内容です)

受付：2月1日～ 各部定員 8人

予約

岡田先生の健康体操

① 8日・22日(木) 10:30~11:30

② 13日・27日(火) 10:00~11:30

火曜日講義の今月テーマ

「あきらめないで！！ ～膝の痛み～」

「ほっとかないで！！ ～腰の痛み～」

参加費：300円

受付：当日先着順 定員 15人

予約 古典を愉しむ

9日(金) 15:30~17:00

詠人の生立ちや和歌の意味、当時の文化を学びます。

今月のテーマ「鰯」

講師：岡部大輔先生

受付：2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：2月1日～ 定員 12人

予約 スマートフォン講座

29日(木) 13:30~15:00

専門講師がわかりやすくお教えします。

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：2月1日～ 定員 10人

リラックス太極拳

みんなの輪投げ

あさカフェ

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

2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）
<div>★マッサージサービス★</div> <div>24（土）13時～17時</div> <div>当日午前9時より電話で予約受付</div> <div>30分1000円（1人1時間まで）</div> <div></div>				1	2	3
					太極拳 10:00～11:15	
				フリーカラオケ 15:15～17:15		
4	5	6	7	8	9	10
なつかし映画室 10:00～12:00		iPad & 脳トレ 10:00～12:00	利用者懇談会 10:00～11:00	健康体操 10:30～11:30	早口言葉・音読 10:00～11:50	
なつかし映画室 14:00～16:00					古典を愉しむ 15:30～17:00	ダンスエクササイズ 15:30～16:30
新宿いきいき体操 15:15～16:00						
11	12	13	14	15	16	17
みんなの輪投げ 9:30～10:30	都スマホ相談会 10:00～12:00	健康体操 10:00～11:30			太極拳 10:00～11:15	
フリーカラオケ 13:00～15:00		ポッチャ 14:00～16:00				
フリーカラオケ 15:15～17:15	新宿いきいき体操 15:15～16:00					
18	19	20	21	22	23	24
フリーカラオケ 10:00～11:30		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	早口言葉・音読 10:00～11:50	団体申請日
ポッチャ大会 14:00～17:00						
新宿いきいき体操 15:15～16:00		認知症サポーター 養成講座 16:30～18:00				マッサージ 13:00～17:00
25	26	27	28	29	<div></div>	
みんなの輪投げ 9:30～10:30	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:00～11:30		なつかし映画室 10:00～12:00		
		フレイル予防講座 14:00～15:30		スマホ講座 13:30～15:00		
	新宿いきいき体操 15:15～16:00			フリーカラオケ 15:30～17:15		

【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。