

予約

わたしのエンジョイライフ ～おしゃれ講座～

30日(木) 14:00~16:00
大判ハンカチで「ひんやりスカーフ」を作ったり、帽子やサンバイザーをアイデア小物使いでお洒落にして、夏を楽しむ準備をしましょう！

持ち物：大判ハンカチ(バンダナ可・50cm×50cm)
ガーゼ手拭い(30cm×80cm)
協力：いよよ華やぐ倶楽部
受付：5月1日～ 定員15人



予約

おくすり講座

29日(水) 15:00~16:30
薬局薬剤師と管理栄養士がお役立ち情報をお届けします♪
〇×クイズやお薬手帳相談など(お薬手帳をお持ち下さい)
協力：龍生堂薬局
受付：5月1日～ 定員20人



予約

ダンスエクササイズ

16日(木) 15:30~16:30
ダンスしながらフィットネス!! 懐かしいメロディ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：5月1日～ 定員12人



ウエルネスダーツを体験しよう



19日(日) 10:00~11:30
ダーツに興味のある方、ウエルネスダーツと一緒に楽しみませんか! 参加お待ちしております
※当日は、直接会場にお越し下さい

予約

うたごえ広場

23日(木) 15:30~17:00
歌うことは健康にも美容にも効果があると言われてます。カラオケに合わせてみんなで一緒に歌いましょう!
受付：5月1日～ 定員20人

予約

iPad & 脳トレ

第2・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：5月1日～ 定員12人

予約

スマートフォン講座

28日(火) 13:30~15:00
専門講師がわかりやすくお教えします
応用編① Wifiとオンラインサービス
受付：5月1日～ 定員10人

みんなの輪投げ

9時10分から開始です!
第2・4(日) 9:10~10:30
練習、準備体操、ゲーム戦!
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) ①10:00~10:50
②11:00~11:50
2部制で、各日ともに①か②のどちらかのみ予約が可能です
(①と②は同じ内容です)

予約

受付：5月1日～ 各部定員8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
火曜日講義の今月テーマ
「話題の医学!! 薬とサプリメント」
「話題の医学!! 骨と関節」
参加費：300円
受付：当日先着順 定員15人

あさカフェ

1日(水)・13日(月)・29日(水)
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。

予約

古典を愉しむ

10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「端午の節句」
講師：岡部大輔先生
受付：5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
なつかし映画室
フリーカラオケ
ポッチャを楽しもう



※予定は裏面ご確認下さい

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

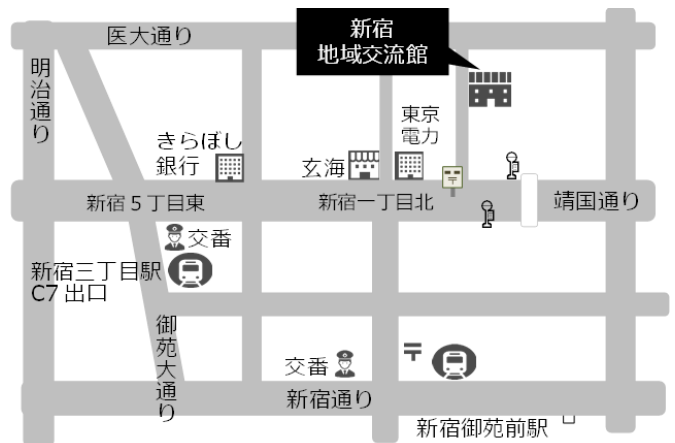
5月の予定表

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日（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	太極拳 10:00～11:15	
5	6	7	8	9	10	11
なつかし映画室 10:00～12:00	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30			早口言葉・音読 10:00～10:50	マッサージ 13:00～17:00
なつかし映画室 14:00～16:00				フリーカラオケ 15:15～17:15	11:00～11:50	
12	13	14	15	16	17	18
みんなの輪投げ 9:10～10:30	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	
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 14:00～16:00		ダンスエクササイズ 15:30～16:30		
19	20	21	22	23	24	25
ダーツを体験しよう 10:00～11:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30			早口言葉・音読 10:00～10:50	団体申請日 13:00～17:00
なつかし映画室 14:00～16:00		フリーカラオケ 15:15～17:15		うたごえ広場 15:30～17:00	11:00～11:50	
26	27	28	29	30	31	
みんなの輪投げ 9:10～10:30	フリーカラオケ 10:00～12:00	iPad & 脳トレ 10:00～12:00	あさカフェ 10:00～11:30	フリーカラオケ 10:00～12:00		
	新宿いきいき体操 15:15～16:00	スマホ講座 13:30～15:00	おくすり講座 15:00～16:30	おしゃれ講座 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。