

「まちなか避暑地」(6月1日～9月30日)が始まります。  
利用証が無い方も入館できます。涼みに来てくださいね♪



予約



## 新宿演芸亭 番外編



9日(日) 14:00～16:30

今回は、早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴の皆さんや地域のボランティアをお迎えします。  
津軽三味線の演奏とマジックや落語、南京玉すだれなどでお楽しみ頂きます。  
奮ってご参加ください。

協力：早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴 地域ボランティアの皆さん

予約受付：5月25日～ 定員30人



### 東京都 スマホ相談会

10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)

相談室

### 出張相談(無料)

27日(木) 14:00～15:30

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。生活全般、なんでもご相談ください。

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

### ドローン操縦を体験しよう

30日(日) 10:30～11:30

身近な存在となったドローン！  
ドローンに興味のある方、操縦を  
体験しませんか。



協力：山吹ドローンクラブ

受付：6月1日～ 定員10人

### 岡田先生の健康体操

① 6日・20日(木) 10:30～11:30

② 11日・25日(火) 10:00～11:30

火曜日講義の今月テーマ

「話題の医学！！ 血液」

「話題の医学！！ 内臓」

参加費：300円

受付：当日先着順 定員15人

### ボランティアサークル in あさカフェ

24日(月) 10:00～11:30

お茶を飲みながら、古切手の整理  
やこども園に贈るプレゼントの折  
紙づくり、寄付する雑巾縫いなど  
を一緒にやりましょう！

※当日は、直接会場にお越しください。

予約

### ポッチャをたのしもう

2日(日) 10:00～11:30

25日(火) 15:30～17:00

受付：6月1日～ 定員15人  
(2日は予約なしの練習会)

予約

### スマートフォン講座

25日(火) 13:30～15:00

専門講師がわかりやすくお教えします。

「基本編② 電話をしよう」

受付：6月1日～ 定員10人

### お知らせ

フリーカラオケに遅刻して参加す  
る場合は、必ず開始時間前に連絡を  
お願いします。連絡がない場合は開  
始後15分でキャンセルとします。

予約

### 古典を愉しむ

14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「橘」

講師：岡部大輔先生

受付：6月1日～ 定員12人

予約

### ソフトフラメンコ

29日(土) 15:30～16:30

手首、指先、身体の

ストレッチ効果。

誰でも簡単に踊れます。

受付：6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

リラックス太極拳

あさカフェ

iPad & 脳トレ(予約)

早口言葉&なんでも音読(予約)

うたごえ広場(予約)

ウエルネスグッズを体験しよう

※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

# 6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）					
30	<p style="text-align: center;">★マッサージサービス★</p> <p style="text-align: center;">22日（土）13時～17時</p> <p style="text-align: center;">当日午前9時より電話で予約受付</p> <p style="text-align: center;">30分1000円（1人1時間まで）</p> 					1					
ドローン体験 10:30～11:30 なつかし映画室 14:00～16:00											
2						3	4	5	6	7	8
ポッチャ 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	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		フリーカラオケ 15:15～17:15					
9	10	11	12	13	14	15					
みんなの輪投げ 9:10～10:30 新宿演芸亭 14:00～16:30	都スマホ 10:00～12:00 新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30 ポッチャ大会 14:00～17:00			早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50 古典を愉しむ 15:30～17:00						
16	17	18	19	20	21	22					
ダーツを体験しよう 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	太極拳 10:00～11:15	団体申請日 13:00～17:00 マッサージ					
うたごえ広場 15:00～16:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	フリーカラオケ 15:15～17:15		フリーカラオケ 15:15～17:15							
23	24	25	26	27	28	29					
みんなの輪投げ 9:10～10:30	ボランティアサークル in 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		出張相談 14:00～15:30	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	フリーカラオケ 10:00～12:00 ソフト フラメンコ 15:30～16:30					

## 【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。