

「まちなか避暑地」(6月1日～9月30日)開催中です!
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

新宿文化大学



21日(日) 14:00～15:30
新宿の歴史や文化、図書のことから、ちょっとした教養まで楽しく学べます。
今回のテーマ「新宿の歴史・文化財探訪 その2」
受付:7月1日～ 定員15人

予約

盆踊りを楽しもう

16日(火) 15:30～17:00
盆踊り練習会です。お祭りに行く人も、行かない人も一緒に楽しく踊りましょう!
協力:美園会
受付:6月25日～ 定員15人



予約

タンゴセラピー

29日(月) 14:00～15:30
アルゼンチンタンゴで緩やかなステップで楽しみながら心身・脳の活性化に繋がる癒しの効果を体験しませんか?
講師:NPO法人日本タンゴセラピー協会
中川健一郎さん

受付:7月1日 定員15人

岡田先生の健康体操

① 4日・18日(木)10:30～11:30
② 9日・23日(火)10:00～11:30
火曜日講義の今月のテーマ
「筋トレ・ダイエットの最新情報!!」
「病院・お医者さん選びのコツ!!」
参加費:300円
受付:当日先着順 定員15人

予約

うたごえ広場

30日(火) 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しています。カラオケに合わせてみんなで一緒に歌いましょう♪
受付:7月1日～ 定員20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「朝顔」
講師:岡部大輔先生

受付:7月1日～ 定員12人

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します。
「応用編② アプリを楽しもう」
受付:7月1日～ 定員10人

予約

ボッチャを楽しもう

① 9日(火) 14:00～16:00
② 23日(火) 15:30～17:00
③ 31日(水) 14:00～16:00
(①③はコーチ立ち合いあり)
(③は多世代交流のため定員9人)
受付:7月1日～ 定員15人

予約

自主事業運営委員会主催 真夏の講談

8月4日(日) 14:00～15:30
真夏の講談を昨年に引き続きお届けします。
午後のひと時を涼みながら講談を聞きませんか!
・前講「福祉の環境作り」(お土産付き)
・講談(講師:宝井琴凌)
受付:7月1日～ 定員30人



ウェルネスダーツを体験しよう

2日(火) 10:00～11:30
21日(日) 10:00～11:30
ダーツに興味のある方、ウェルネスダーツを一緒にしませんか!
※当日は直接会場にお越しください

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

真夏の新宿のど自慢大会



8月11日(日) 14:00～16:30
のど自慢大会を開催します。カラオケで熱くなり、暑さを吹き飛ばしましょう!奮ってご参加ください!
(※ソロかデュエットでの募集です。詳細は受付まで)
受付:7月1日～ 定員25組(ソロとデュエット含む)

下記の事業は予約が必要です。
iPad&脳トレ
早口言葉&なんでも音読
フリーカラオケ
※他の事業を含め予定は裏面をご確認ください

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

7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
		ダーツを体験しよう 10:00~11:30	あさカフェ 10:00~11:30	健康体操 10:30~11:30	太極拳 10:00~11:15	
	新宿いきいき体操 15:15~16:00			フリーカラオケ 15:15~17:15		
7	8	9	10	11	12	13
なつかし映画室 10:00~12:00	フリーカラオケ 10:00~12:00	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		ポッチャ 14:00~16:00			11:00~11:50	
	新宿いきいき体操 15:15~16:00				古典を愉しむ 15:30~17:00	
14	15	16	17	18	19	20
わなげ大会 14:00~17:00		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	太極拳 10:00~11:15	
	新宿いきいき体操 15:15~16:00	盆踊り 15:30~17:00		フリーカラオケ 15:15~17:15		
21	22	23	24	25	26	27
ダーツを体験しよう 10:00~11:30	フリーカラオケ 10:00~12:00	健康体操 10:00~11:30			早口言葉・音読 10:00~10:50	団体申請日
新宿文化大学 14:00~15:30		スマホ講座 13:30~15:00			11:00~11:50	マッサージ 13:00~17:00
	新宿いきいき体操 15:15~16:00	ポッチャ 15:30~17:00		フリーカラオケ 15:15~17:15		
28	29	30	31	★マッサージサービス★ 13日（土）・27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）		
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			
	タンゴセラピー 14:00~15:30		ポッチャ 14:00~16:00			
		うたごえ広場 15:30~17:00				

【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。