

# 新宿地域交流館たより

令和6年  
8月号

「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♪



## 自主事業運営委員会主催 真夏の講談



4日(日) 14:00～15:30

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」(福祉用具専門相談員)
- ・講談(講師:宝井琴凌)

満員御礼

## 予約 真夏の新宿のど自慢大会



11日(日) 14:00～16:30

カラオケで熱くなり、暑さを吹き飛ばしましょう!

※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31日まで 定員:25組(ソロとデュエット含む)

## 予約 脳トレって楽しい!

13日(火) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50

20日(火) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50

今月から脳トレを2部制にします。大いに楽しみましょう。レッツトライ!!(①②とも同じ内容です)

受付:8月1日～ 各部定員8人

## 予約 iPadで遊ぼう



15日(木) 10:00～11:00

22日(木) 13:30～14:30

iPadが新たな事業となりました。iPadによる脳トレゲームやスマホ体験、料理レシピなどを探したり、動画をみたりします。

受付:8月1日～ 定員5人

## 予約 うたごえ広場

30日(金) 15:30～16:30

今回はギターの生演奏です!

みんなで一緒に、楽しく

歌いましょう♪



受付:8月1日～ 定員20人

## 予約 エコ手芸

29日(木) 13:30～15:30

・エコバックにステンシル(型染)の手法で絵柄を染め付けます。

・フードロスなどの環境のお話

持ち物:筆記用具

受付:8月1日～ 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、文化を学ぶ。

今月のテーマ「宮中の怪異」

講師:岡部大輔先生

受付:8月1日～ 定員12人

## 岡田先生の健康体操

① 1日・22日(木)10:30～11:30

② 6日・27日(火)10:00～11:30

火曜日講義の今月のテーマ

「知っておきたい!～間質性肺炎～」

「ほっとかないで!～肩の痛み～」

参加費:300円

受付:当日先着順 定員15人

## 予約 ボッチャを楽しもう

① 13日(火) 14:00～16:00

② 20日(火) 15:30～17:00

③ 27日(火) 15:30～17:00

(①はコーチ立ち合いあり)



受付:8月1日～ 定員15人

## ウェルネスダーツを体験しよう

4日(日) 10:00～11:30

18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

①予約が必要な事業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

②「ボッチャを楽しもう」が、3回以上ある時の予約は、8月より1人につき2回までとなります。予約された回に参加されたら次の予約が可能となります

下記の事業は予約が必要です  
スマートフォン講座  
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

〒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

# 8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）
	<b>★マッサージサービス★</b> 24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）			1	2	3
				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		
	4	5	6	7	8	9
ダーツを体験しよう 10:00～11:30 自主 真夏の講談 14:00～15:30		健康体操 10:00～11:30	あさカフェ 10:00～11:30		早口言葉・音読 10:00～10:50 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	フリーカラオケ 15:15～17:15
11	12	13	14	15	16	17
みんなの輪投げ 9:10～10:30 のど自慢大会 14:00～16:30	フリーカラオケ 10:00～12:00	脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50 ポッチャ 14:00～16:00		iPad 10:00～11:00 フリーカラオケ 15:15～17:15	太極拳 10:00～11:15	
	新宿いきいき体操 15:15～16:00					
18	19	20	21	22	23	24
ダーツを体験しよう 10:00～11:30 フリーカラオケ 13:00～14:30 なつかし映画室 15:00～17:10		脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50 ポッチャ 15:30～17:00	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30 iPad 13:30～14:30 フリーカラオケ 15:15～17:15	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
	新宿いきいき体操 15:15～16:00					
25	26	27	28	29	30	31
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		エコ手芸 13:30～15:30	なつかし映画室 10:00～12:00 うたごえ広場 15:30～16:30	フリーカラオケ 13:00～14:30 なつかし映画室 15:00～17:00

## 【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。