

新宿地域交流館たより

令和6年
9月号

「まちなか避暑地」9月30日まで開催しています！
利用証が無い方も入館できます。涼みに来てくださいね♪



新宿演芸亭

残暑を吹き飛ばす楽しい演芸会です。ぜひご参加ください！！

予約

29日(日) 14:00~16:00

お待たせしました！毎年恒例、秋の新宿演芸亭をお届けします！

日本で最も歴史のある落語研究会の方々による、落語などの演芸でお楽しみ下さい！

厳しい残暑を笑いで吹き飛ばしましょう！！

ゲスト：早稲田大学落語研究会

受付：9月1日～ 定員30人



東京都 スマホ相談会



9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)

30日(月) 10:00~12:00

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：当日は、直接当館にお越し下さい(予約可)

予約

うたごえ広場

17日(火) 15:30~16:30

今回もギターを生演奏です！

みんなで一緒に、楽しく

歌いましょう♪

受付：9月1日～ 定員25人



予約

脳トって楽しい！

3日(火) ①10:00~10:50

②11:00~11:50

17日(火) ①10:00~10:50

②11:00~11:50

(①②とも同じ内容です)

受付：9月1日～ 各部定員8人

予約

iPadで遊ぼう



19日(木) ①15:15~16:05

②16:15~17:05

26日(木) ①15:15~16:05

②16:15~17:05

(①②とも同じ内容です)

受付：9月1日～ 各部定員5人

岡田先生の健康体操

① 5日・19日(木) 10:30~11:30

② 10日・24日(火) 10:00~11:30

(②は講義があります)

参加費：300円

受付：当日先着順 定員15人

ウエルネスダーツを体験しよう

1日(日) 13:30~15:00

15日(日) 10:00~11:30

29日(日) 10:00~11:30

ウエルネスダーツをしませんか！

※当日は直接会場にお越しください



予約

ボッチャを楽しもう

① 4日(水) 10:00~12:00

② 10日(火) 14:00~16:00

③ 24日(火) 15:00~17:00

(②はコーチ立ち合い、①定員13人)

受付：9月1日～ 定員15人

「秋のつどい」のお知らせ

日時：30日(月) 13:00~16:00

場所：四谷区民ホール

シニア活動館及び地域交流館の団体さん
による発表会です。

観覧自由ですので、ぜひお越しください。

予約

古典を愉しむ



13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「中将姫」

講師：岡部大輔先生

受付：9月1日～ 定員12人

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

9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	7
あさカフェ 10:00～11:30 ダーツを体験しよう 13:30～15:00 フリーカラオケ 15:30～17:00	新宿いきいき体操 15:15～16:00	脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50	ポッチャ 10:00～12:00	健康体操 10:30～11:30 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	
8	9	10	11	12	13	14
みんなの輪投げ 9:10～10:30 フリーカラオケ 13:00～14:30 なつかし映画室 15:00～17:00	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 14:00～16:00			太極拳 10:00～11:15 古典を愉しむ 15:30～17:00	マッサージ 13:00～17:00
15	16	17	18	19	20	21
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 15:00～17:00	新宿いきいき体操 15:15～16:00	脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50 うたごえ広場 15:30～16:30	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30 iPad 15:15～16:05 16:15～17:05	太極拳 10:00～11:15	
22	23	24	25	26	27	28
みんなの輪投げ 9:10～10:30	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	健康体操 10:00～11:30 フリーカラオケ 13:00～14:30 ポッチャ 15:00～17:00		スマホ講座 13:00～14:30 iPad 15:15～16:05 16:15～17:05		団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
29	30	<p>★マッサージサービス★ 14日（土）・28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）</p> 				
ダーツを体験しよう 10:00～11:30 新宿演芸亭 14:00～16:00 フリーカラオケ 15:15～17:15	出張相談 10:00～12:00					

【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。