

予約

二胡演奏会

13日(日) 13:30~14:30
悠久の時を超えて届いた二胡の調べ
中国伝統楽器の音色をお楽しみください
奮ってのご参加をお待ちしています!



受付: 9月25日~ 定員 30人

予約

健康講座「最後まで口から食べよう！」

29日(火) 14:00~16:00
「最期まで口から食べられるために今できること」
ミニ講座・介護食と栄養の試食会・食べる姿勢・
食事のことで困った時の相談窓口紹介、歌やミッ
ト打ちなどの楽しい催しも盛り沢山!!
協力: 新宿食支援研究会
受付: 10月1日~ 定員 30人



予約

いきいき美容教室

24日(木) 14:00~15:30
スキンケア体感やいきいきメイク実習を通して、
一緒に楽しいひと時を過ごしましょう!
協力: 資生堂ジャパン株式会社
受付: 9月25日~ 定員 24人



予約

うたごえ広場

15日(火) 15:30~16:30
3連続のギターを生演奏最終回です!
みんなで一緒に、楽しく
歌いましょう♪
受付: 10月1日~ 定員 25人



岡田先生の健康体操

① 3日・17日(木) 10:30~11:30
② 8日・22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

6日(日) 10:00~11:30
13日(日) 15:30~17:00
20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

古典を愉しむ

11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「花山院の出家」
講師: 岡部大輔先生
受付: 10月1日~ 定員 12人



予約

自主事業運営委員会主催 吉本寄席

11
月
の
お
知
ら
せ

11月10日(日) 14:00~15:30
・防災のお話
・吉本興業の芸人さんによる演芸
協力: 新宿区危機管理課
受付: 10月1日~ 定員 30人



予約

おくすり講座

11月6日(水) 10:30~12:00
「おくすりと栄養との上手な付き合い方」講座
・お薬O×クイズ
・カルシウムのお話
薬局の管理栄養士から大切な骨の話聞いてみましょう!
※ お薬手帳をお持ちの方はご持参下さい♪
協力: 龍生堂薬局
受付: 10月1日~ 定員 30人



「新宿うた声フェスティバル」 のお知らせ

12月1日(日) 14:00~16:30
ソロかデュエット、またはグループ
でお申し込み下さい!
※詳細は館内掲示をご覧ください、出演申込
は申込用紙を受付に提出(電話不可)
受付: 10月10日~11月20日12時まで

下記の事業は予約が必要です
脳トレって楽しい!
iPadで遊ぼう
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
ポッチャを楽しもう
※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

10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 なつかし映画室 10:00~12:00	2 あさカフェ 10:00~11:30	3 健康体操 10:30~11:30 フリーカラオケ 15:15~17:15	4 太極拳 10:00~11:15	5
	6 ダーツを体験しよう 10:00~11:30 フリーカラオケ 13:00~15:00 フリーカラオケ 15:15~17:15	7 新宿いきいき体操 15:15~16:00	8 健康体操 10:00~11:30 ポッチャ 14:00~16:00	9	10	11 早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50 古典を愉しむ 15:30~17:00
13 みんなの輪投げ 9:10~10:30 二胡演奏会 13:30~14:30 ダーツを体験しよう 15:30~17:00	14 新宿いきいき体操 15:15~16:00	15 脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50 うたごえ広場 15:30~16:30	16 あさカフェ 10:00~11:30	17 健康体操 10:30~11:30 iPad 15:15~16:05 16:15~17:05	18 太極拳 10:00~11:15 フリーカラオケ 13:00~14:30 ポッチャ 15:00~17:00	19 フリーカラオケ 15:15~17:15
20 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	21 新宿いきいき体操 15:15~16:00	22 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	23	24 美容教室 14:00~15:30	25 早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50	26 団体申請日 マッサージ 13:00~17:00
27 みんなの輪投げ 9:10~10:30	28 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	29 脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50 健康講座 14:00~16:00	30 あさカフェ 10:00~11:30 iPad 15:15~16:05 16:15~17:05	31 なつかし映画室 10:00~12:00	★マッサージサービス★ 26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）	

【入浴利用のご案内】

来館順でのご案内となります。
 入浴希望の方は必ず受付にお声掛け下さい。
 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。
 入浴は、12時より職員が順次ご案内します。
 入浴時間は、1人40分を目安にお願いします。
 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
 身分証明書（健康保険証など）をお持ち下さい。