

## 予約 自主事業運営委員会主催 吉本寄席

10日(日) 14:00~15:30

秋のひと時を笑って過ごしましょう!

- ・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：好評受付中 定員 30人



## 予約 おくすり講座

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

薬局の管理栄養士から大切な骨の話を聞いてみましょう!

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：好評受付中 定員 30人



## 予約 新宿文化大学

17日(日) 14:00~15:40

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：江戸のガイドブック

『江戸名所図会』でたどる新宿名所めぐり

受付：11月1日~ 定員 20人



## 予約 ダンスサイズ

26日(火) 13:30~14:30

今月からダンスサイズが始まります!

歌を口ずさみながら行う、基礎体力の向上が目的のエクササイズです。

楽しみながら体力作りをしましょう!

受付：11月1日~ 定員 12人



## 岡田先生の健康体操

① 7日・21日(木) 10:30~11:30

② 12日・26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

## 予約 スマートフォン講座

28日(木) 13:00~14:30

専門講師がわかりやすくお教えします。

「応用編④ マップ前編」

受付：11月1日~ 定員 10人

## 予約 古典を愉しむ

8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「羅陵王」

講師：岡部大輔先生

受付：11月1日~ 定員 12人



12  
月  
の  
お  
知  
ら  
せ

## 予約 新宿うた声フェスティバル

12月1日(日) 14:00~16:30

1年の集大成として、磨いてきた「うた声」を披露して下さい!  
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頂き、出演申込は備付の

申込用紙でお申し込み下さい。(電話予約不可)

受付：10月10日~11月20日 12時まで



## 予約 クリスマスコンサート

12月10日(火) 16:00~17:00

クリスマスコンサートを開催します!

ヴァイオリン、キーボード、ヴォーカルのアンサンブルを生演奏で楽しみましょう。

皆さまのご参加をお待ちしています!

演奏：ファンダメンタル

受付：11月10日~ 定員 24人



## ウェルネスダーツを体験しよう

3日(日) 10:00~11:30

7日(木) 15:30~17:00

17日(日) 10:00~11:30

ウェ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



下記の事業は予約が必要です  
脳トって楽しい!

iPadで遊ぼう

うたごえ広場

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

# 11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）
 <p>★マッサージサービス★            9日（土）・23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>					1	2
					太極拳 10:00～11:15	
3	4	5	6	7	8	9
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	新宿いきいき体操 15:15～16:00	脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50	おくすり講座 10:30～12:00	健康体操 10:30～11:30 ダーツを体験しよう 15:30～17:00	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50 古典を愉しむ 15:30～17:00	マッサージ 13:00～17:00
10	11	12	13	14	15	16
みんなの輪投げ 9:10～10:30 吉本寄席 14:00～15:30	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 ポッチャ 14:00～16:00		フリーカラオケ 13:00～14:30 iPadを楽しもう 15:15～16:05 16:15～17:05	太極拳 10:00～11:15	
17	18	19	20	21	22	23
ダーツを体験しよう 10:00～11:30 新宿文化大学 14:00～15:40	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を楽しもう 15:15～16:05 16:15～17:05	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
24	25	26	27	28	29	30
みんなの輪投げ 9:10～10:30	フリーカラオケ 10:00～12:00 新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30 ダンスサイズ 13:30～14:30 ポッチャ 15:00～17:00		スマホ講座 13:00～14:30 フリーカラオケ 15:00～17:00	なつかし映画室 10:00～12:00	なつかし映画室 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。