



今年も1年間ご利用いただき、ありがとうございました！  
令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)まで休館となります。  
良い年をお迎えください。またのご来館をお待ちしております。



## 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、日頃、磨いてきた「うた声」を  
ソロかデュエット、またはグループで披露して頂きます。  
※出演者の受付は終了しました。  
見学(応援)は受付中です。(当日でも見学可)



## 予約 クリスマスコンサート

12月10日(火) 16:00～17:00  
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。  
演奏：ファンダメンタル  
※受付は終了しました。



## 相談室 出張相談 (無料)

24日(火) 15:00～16:30  
心配事や悩み事など、生活全般の事、  
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：直接当館にお越し下さい(予約も可)

## 予約 うたごえ広場

17日(火) 15:30～16:30  
カラオケに合わせて、  
皆で一緒に楽しく  
歌いましょう♪  
受付：12月1日～ 定員：25人



## 予約 ダンスサイズ

24日(火) 13:30～14:30  
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：12月1日～ 定員：17人

## リラックス太極拳

第1・3(金) 10:00～11:15  
気功などの呼吸法を交え  
ながら太極拳を学びます。  
講師：河原卓見先生(楊名時太極拳師範)  
受付：当日先着順 定員：15人



## 新宿いきいき体操

第1～4(月) 15:15～16:00  
いきいきサポーターといっしょに  
元気に体操しましょう！  
受付：当日先着順 定員：15人



## 予約 新宿文化大学

1月5日(日) 14:00～16:10  
新宿の歴史や文化、図書のことなどを楽しく学べます。  
今回のテーマ「新宿の生んだ文豪・夏目漱石と漱石山房記念館  
—夏目漱石生誕の日に因んで—」  
※冒頭に、年始のお祝いの演芸披露があります。  
受付：12月1日～ 定員：20人



## 予約 第2回 わなげ大会

1月19日(日) 14:00～16:30  
他館からの招待チームも交えた予選を行い、成績上位チーム  
で決勝トーナメントを行います。  
日頃の練習の成果を試す機会として、気軽にご参加下さい！  
受付：12月8日～



## ボランティアサークル in あさカフェ

23日(月) 10:00～11:30  
お茶を飲みながら、古切手の整理や  
こども園に贈る折紙作り、寄付する  
エプロン、雑巾縫いなどを一緒にや  
りましょう！  
※当日は、直接会場にお越し下さい。

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、古典を愉しむ  
早口言葉&なんでも音読  
スマホ講座、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  
ご確認ください

1  
月  
の  
お  
知  
ら  
せ

# 12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
ダーツを体験しよう 10:00～11:30 新宿うた声フェス 14:00～16:30 新宿いきいき体操 15:15～16:00		脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30 フリーカラオケ 15:15～17:15	太極拳 10:00～11:15	
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 13:00～15:00 iPad を楽しもう 15:15～16:05 16:15～17:05	都スマホ相談会 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 13:00～15:00 クリスマスコンサート 16:00～17:00			早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50 古典を愉しむ 15:30～17:00	フリーカラオケ 15:15～17:15
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 を楽しもう 15:15～16:05 16:15～17:05	太極拳 10:00～11:15	団体申請日 フリーカラオケ 15:15～17:15
22	23	24	25	26	27	28
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 ダンスサイズ 13:30～14:30 出張相談 15:00～16:30		スマホ講座 13:00～14:30 ポッチャ 15:00～17:00	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	マッサージ 13:00～17:00
29	30	31	<div style="display: flex; align-items: center;">   <div style="margin-left: 20px;"> <p>★マッサージサービス★ 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> </div> </div>			
休館	休館	休館				

## 【入浴利用のご案内】

- ① 来館順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。