

新宿地域交流館たより

令和7年
1月号



あけましておめでとうございます！ 新年は1月4日（土）から開館いたします

職員一同、笑顔で皆さまのご来館をお待ちしています！！



予約

新宿文化大学



5日（日）14:00～16:10

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

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～

予約

フレイル予防講座（100トレ体験）

23日（木）15:00～16:30

長寿のリスクを乗り越えるコツ ～今から始めること～

専門家のお話を聞いて予防しましょう！

協力：新宿区健康づくり課

受付：12月25日～ 定員 25人

予約

エコ手芸（ブローチ作り）

30日（木）13:00～14:30

①紙を使ってブローチ作り ②紙のリサイクルのお話。

持ち物：A4サイズ以上の写真部分のある薄いカレンダーやチラシ

協力：新宿リサイクル活動センター

受付：1月4日～ 定員 15人

予約

ダンスサイズ

28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：1月4日～ 定員：17人

リラックス太極拳

第2・4（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

新宿演芸亭

2月9日（日）14:00～16:00

お待たせしました！毎年恒例、新春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！

ゲスト：早稲田大学落語研究会

受付：1月4日～ 定員30人



予約

利用者懇談会

2月19日（水）10:00～11:00

・高齢者総合相談センターの紹介、防災講話

・今年度の取り組みと来年度に向けて ほか

協力：四谷高齢者総合相談センター、新宿区危機管理課

※個人の方は、当日直接当館にお越しください

予約

うたごえ広場



21日（火）15:30～16:30

好評の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：12月25日～ 定員25人

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

ポッチャを楽しもう

スマホ講座

※他の事業を含め予定は裏面を

ご確認ください(予約:1月4日～)

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

1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）
★マッサージサービス★ 11日（土）・25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） 【持ち物】 タオル3枚（バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、枕代わりにするタオル1枚）			1	2	3	4
			休館	休館	休館	
5	6	7	8	9	10	11
ダーツを体験しよう 10:00～11:30 新宿文化大学 14:00～16:10 新宿いきいき体操 15:15～16:00		健康体操 10:00～11:30			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
12	13	14	15	16	17	18
みんなの輪投げ 9:10～10:30 ダーツを体験しよう 13:00～14:30 ポッチャ 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 ポッチャ 14:00～16:00	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30 iPadで遊ぼう 15:15～16:05 16:15～17:05	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	レッツダンス 15:30～16:30
19	20	21	22	23	24	25
ダーツを体験しよう 10:00～11:30 わなげ大会 14:00～16:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30 うたごえ広場 15:30～16:30		スマホ講座 13:00～14:30 フレイル予防講座 15:00～16:30	太極拳 10:00～11:15	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
26	27	28	29	30	31	
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	脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50 ダンスサイズ 13:30～14:30 ポッチャ 15:00～17:00	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30 エコ手芸 13:00～14:30 iPadで遊ぼう 15:15～16:05 16:15～17:05	懐かし映画室 10:00～12:00	

【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。