

## 予約 新春 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:満員御礼

## 予約 防犯講座

2月18日(火) 16:30~18:00  
「悪質商法の被害にあわないために」  
実際の悪質商法被害の話と、被害に合わないため  
にどうすればいいか、防止方法を知りましょう!  
協力:消費生活センター  
共催:番衆町会、新宿園町会、三光町会  
受付:1月21日~ 定員15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

6日(木) 15:30~16:30  
新企画!ウクレレの生演奏に  
合わせて、みんなで一緒に楽し  
く歌いましょう♪  
受付:1月21日~  
定員25人



## 予約 ダンスサイズ

25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:2月1日~  
定員:18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



## ボランティアサークル in あさカフェ

24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  
予約開始:2月1日~  
脳トレって楽しい!  
早口言葉&なんでも音読  
iPadで遊ぼう、古典を愉しむ  
スマホ講座、ポッチャを楽しもう  
※その他、予定は裏面をご確認下さい

## 予約 マルコメみそ出前講座

3月2日(日) 13:30~15:00  
日本の味、みその食べ比べ体験!  
香や味の違いを体験して、みその種類、製造方法、  
保存方法などを学びましょう!  
受付:2月1日~ 定員:30人



## 予約 ペーパーモルックを体験しよう

3月6日(木) 15:30~17:00  
今、人気急上昇中のモルックってどんなスポー  
ツ?そんな疑問にお答えします。ペーパーモル  
ックで手軽に体験しませんか。  
受付:2月1日~ 定員:15人

## 予約 自主事業運営委員会主催 ポッチャ大会

3月16日(日) 13:00~16:00  
他館や小学生の招待チームを交えた大会です!ブ  
ロック毎の総当たりの予選と決勝トーナメントを  
行います。日頃の練習の成果を発揮しよう!  
場所:四谷地域センター多目的ホール(四谷区民センター12階)  
協力:四谷地区協議会  
受付:2月10日~ 定員 10チーム程度

## 予約 新宿うた声フェスティバル 団体編

3月30日(日) 14:00~16:30  
今年も団体の方々のための「うた声フェスティ  
バル」を開催します!カラオケ団体以外の団体の参  
加もOKですので、奮ってご参加ください!  
場所:新宿地域交流館 大広間  
受付:2月10日~3月20日 12時まで  
※登録団体(2名以上)でお申込み下さい。

3  
月  
の  
お  
知  
ら  
せ

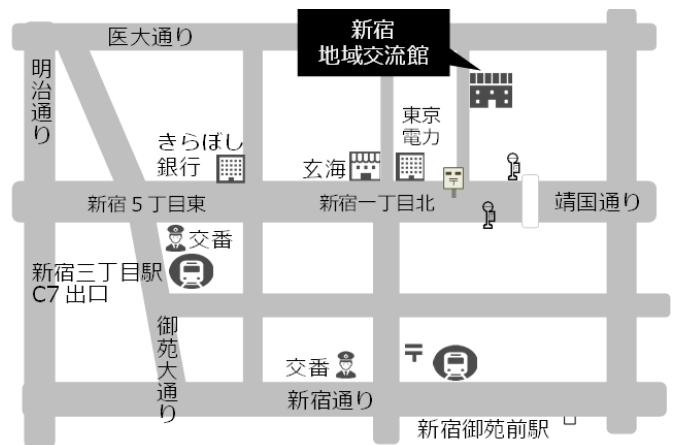
# 2月の予定表

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 style="text-align: center;">★マッサージサービス★ 22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2枚）</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
ダーツを体験しよう 10:00～11:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30	あさカフェ 10:00～11:30	うたごえ広場 15:30～16:30	太極拳 10:00～11:15	
9	10	11	12	13	14	15
みんなの輪投げ 9:10～10:30 新宿演芸亭 14:00～16:00	あさカフェ 10:00～11:30 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		健康体操 10:30～11:30	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50 古典を愉しむ 15:30～17:00	なつかし映画室 15:30～17:00
16	17	18	19	20	21	22
ダーツを体験しよう 10:00～11:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30 防犯講座 16:30～18:00	利用者懇談会 10:00～11:00	iPadで遊ぼう 15:15～16:05 16:15～17:05	太極拳 10:00～11:15	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
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	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		健康体操 10:30～11:30 スマホ講座 13:00～14:30 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	

## 【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。