

# 新宿地域交流館たより

令和7年  
3月号

## ～登録更新について～

皆さまがお持ちの個人利用証、団体登録の有効期限が令和7年3月31日で終了します。  
3月1日(土)より更新手続きを開始しますので、健康保険証などの身分証明書とご本人以外の緊急連絡先(電話番号)をご持参のうえ、更新手続きをお願いします。

### 予約 新宿うた声フェスティバル 団体編

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!  
受付:3月20日12時まで  
※登録団体(2名以上)でお申込み下さい。

### NEW 遊びの広場

9日(日) 13:00~17:00  
25日(火) 9:30~12:00  
カラオケや麻雀、トランプ、オセロ、囲碁・将棋など、集まった方々で自由に遊べます  
(職員は遊びには加わりませんのでご注意下さい)

### 予約 ポッチャ大会

16日(日) 13:00~16:00  
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  
主催:自主事業運営委員会

### 予約 マルコメみそ出前講座

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、みその種類、製造方法などを学びましょう!  
受付:好評受付中 定員:30名

### 東京都スマホ相談会

10日(月) 10:00~12:00  
スマホの疑問やお悩み、ちょっとした質問にもお答えします  
※当日は直接当館にお越し下さい  
(先着順の為ご案内できない事もあります)

### 予約 パーパーモルックを体験しよう

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?パーパーモルックで手軽に体験しませんか。  
受付:満員御礼



### 予約 タンゴセラピー

31日(月) 14:00~15:30  
アルゼンチンタンゴのステップを、楽しみながら体験しましょう!  
講師:NPO法人日本タンゴセラピー協会  
中川健一郎さん

### 予約 ダンスサイズ

11日(火) 13:30~14:30  
歌とダンスを楽しみながら、基礎体力の向上を目指すエクササイズです。  
受付:2月21日~  
定員:18人



### 予約 スマホ講座

27日(木) 13:00~14:30  
受付:3月1日~ 定員10人

### リラックス太極拳

第1・3(金) 10:00~11:15  
受付:当日先着順 定員:15人

### 予約 うたごえ広場

25日(火) 15:30~16:30  
好評のギターを生演奏です!  
みんなで一緒に、楽しく歌いましょう♪  
受付:3月1日~ 定員25人



## 4月のお知らせ

### 予約 雪印メグミルク 骨・カルシウムセミナー

4月14日(月) 10:30~11:30  
カルシウムは骨をつくる大切な栄養素!!  
骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や、骨の健康を維持するポイントなどを学びましょう!  
協力:雪印メグミルク株式会社  
受付:3月1日~ 定員:30人



下記の事業は予約が必要です  
予約開始:3月1日~  
脳トレって楽しい!、古典を愉しむ  
早口言葉&なんでも音読  
iPadで遊ぼう、フリーカラオケ  
ポッチャを楽しもう  
※その他、予定は裏面をご確認ください

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

〒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

# 3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）
30	31	 <p>★マッサージサービス★            8日・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
ダーツを体験しよう 10:00～11:30 新宿うた声 フェスティバル 14:00～16:30	タンゴセラピー 14:00～15:30	健康体操 10:00～11:30	あさカフェ 10:00～11:30	ペーパーモルック 15:30～17:00	太極拳 10:00～11:15	マッサージ 13:00～17:00
2	3	4	5	6	7	8
ダーツを体験しよう 10:00～11:30 マルコメみそ講座 13:30～15:00 フリーカラオケ 15:30～17:00	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	ペーパーモルック 15:30～17:00	太極拳 10:00～11:15	マッサージ 13:00～17:00
9	10	11	12	13	14	15
みんなの輪投げ 9:10～10:30 新宿ブラさんぽ 10:00～11:00 遊びの広場 13:00～17:00	都スマホ相談会 10:00～12:00 新宿いきいき体操 15:15～16:00 iPadで遊ぼう 16:15～17:05	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	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50 ポッチャ 13:00～15:00 古典を愉しむ 15:30～17:00	フリーカラオケ 15:15～17:15
16	17	18	19	20	21	22
フリーカラオケ 10:00～12:00	新宿いきいき体操 15:15～16:00 iPadで遊ぼう 16:15～17:05	健康体操 10:00～11:30	あさカフェ 10:00～11:30	ダーツを体験しよう 15:30～17:00	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	29
みんなの輪投げ 9:10～10:30	ボランティアサークル 10:00～11:30 新宿いきいき体操 15:15～16:00	遊びの広場 9:30～12:00 うたごえ広場 15:30～16:30		健康体操 10:30～11:30 スマホ講座 13:00～14:30 脳トレ 15:00～15:50 16:00～16:50	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	なつかし映画室 10:00～12:00 フリーカラオケ 15:15～17:15

## 【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。