

NEW

「新宿100トレ」 始まります！

第1～4（月）16:00～16:40
持ち物：フェイスタオル
受付：当日先着順 定員15人程度

新宿100トレで元気アップしましょう！
加齢により低下しやすい筋力を効果的にアップすること
で健康寿命を延ばせます。一緒に取り組みましょう！



予約

昭和歌謡を楽しもう

29日（火）13:00～15:30
今話題の昭和ブーム。懐かしくて新しい昭和歌謡に
纏わるエピソードを聞いて歌う、昭和な時間を楽し
みましょう。（カラオケの歌唱指導は当日抽選5名）
講師：藤本澄子、ジャック岩村
受付：3月21日～ 定員：25人

NEW

遊びの広場

6日（日）・30日（水）13:00～15:30
（時間内出入り自由）
カラオケやトランプ、オセロ、囲碁・将棋に麻雀な
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）
※カラオケとその他の遊びを同じ場所で行います

予約

新宿文化大学

20日（日）10:00～11:40
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！
令和7年度テーマ「新宿・まちの変遷史」
第1回「古地図で見る新宿の移り変わり」
受付：3月21日～ 定員：20人



予約

新宿Mスタ

19日（土）15:30～16:30
心揺さぶられる、あの懐かしい曲に合わせて踊れる
「ダンス&フィットネス」スタジオです！
みんなで弾けましょう！！
受付：3月21日～ 定員：15人



予約

うたごえ広場

15日（火）15:30～16:30
好評のウクレレ生演奏です。
みんなで一緒に楽しく
歌いましょう♪
受付：3月21日～
定員25人



ボランティアサークル in あさカフェ

28日（月）10:00～11:30
お茶を飲みながら、古切手の整理や
こども園への贈り物作り、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。

予約

雪印メグミルク

14日（月）10:30～11:30
「骨・カルシウムセミナー」
骨の健康を維持するポイントなど
を学びましょう！
受付：3月1日～
定員：36人



予約

岡田先生の健康講座

5月18日（日）13:00～15:00
ストレッチ教室でお馴染みの岡田先生の健康講座です。
「健康のこと、身体のこと、介護のこと」など、実演を交え
ながら学んで身に付けましょう！
受付：4月21日～ 定員 30人

予約

～お肌に潤いを～ 素肌ケアを学ぼう

5月13日（火）13:30～14:30
日ごとに日差しが強くなってきている今こそ、お肌に潤い
を与えて「素肌を美しく保つポイント」を学びましょう！
講師：株式会社 三粧
受付：4月21日～ 定員20人



予約

ダンスサイズ

8日・22日（火）13:30～14:30
受付：3月21日～ 定員：20人

予約

古典を愉しむ

11日（金）15:30～17:00
受付：3月21日～ 定員：12人

下記の事業は予約が必要です
予約：3月21日～
脳トレ、早口言葉、iPad、
フリーカラオケ、スマホ講座、
ポッチャ
※その他、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

4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 脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50	2 あさカフェ 10:00~11:30	3 健康体操 10:30~11:30 フリーカラオケ 15:15~17:15	4 太極拳 10:00~11:15	5	
	6 ダーツ 10:00~11:30 遊びの広場 13:00~15:30 iPadで遊ぼう 16:10~17:00	7 新宿いきいき体操 15:15~16:00 新宿 100 トレ 16:00~16:40	8 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	9 iPadで遊ぼう 16:30~17:20	10	11 早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50 古典を愉しむ 15:30~17:00	12 フリーカラオケ 15:15~17:15
	13 みんなの輪投げ 9:10~10:30 フリーカラオケ 13:00~14:30 ポッチャ 15:00~17:00	14 雪印メグミルクセミナー 10:30~11:30 新宿いきいき体操 15:15~16:00 新宿 100 トレ 16:00~16:40	15 脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50 うたごえ広場 15:30~16:30	16 あさカフェ 10:00~11:30	17 健康体操 10:30~11:30 ダーツ 15:30~17:00	18 太極拳 10:00~11:15	19 新宿 M スタ 15:30~16:30
20 新宿文化大学 10:00~11:40 ダーツ 13:00~14:30 フリーカラオケ 15:00~17:00	21 新宿いきいき体操 15:15~16:00 新宿 100 トレ 16:00~16:40	22 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	23 iPadで遊ぼう 16:30~17:20	24 スマホ講座 13:00~14:30 フリーカラオケ 15:00~17:00	25 早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50	26 団体申請日 マッサージ 13:00~17:00	
27 みんなの輪投げ 9:10~10:30	28 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 新宿 100 トレ 16:00~16:40	29 なつかし映画室 10:00~12:00 昭和歌謡を楽しもう 13:00~15:30 フリーカラオケ 16:00~17:30	30 あさカフェ 10:00~11:30 遊びの広場 13:00~15:30 iPadで遊ぼう 16:10~17:00	<p>★マッサージサービス★ 26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>			

【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。

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。



【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。