新宿地域交流館たより

令和７年
５月号

予約 岡田先生の健康講座

18日（日）13:00～15:00
～あなたの知らない寝返りの世界～
「健康のこと、身体のこと、介護のこと」など、
実演を交えながら楽しく学んで身に付けましょう！
共催：番衆町会、新宿園町会、三光町会
受付：４月21日～　定員　20人

予約 ～お肌に潤いを～ 素肌ケアを学ぼう

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 おしゃれ講座 ～夏のおしゃれ体験～

29日（木）13:30～15:00
「日焼け防止の小物使い体験」や「お手持ちの物へのプラスコーディネート体験」「浴衣のおしゃれ体験」などを楽しみます
協力：いよよ華やぐ倶楽部　　持ち物：スカーフ大・小
受付：４月21日～　定員20人

１００トレ

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

予約 うたごえ広場

20日（火）15:30～16:30
好評のギター生演奏です！
みんなで一緒に楽しく歌いましょう♪
受付：4月21日～
定員25人

遊びの広場

４日（日）13:00～15:30
12日（月）　9:30～12:00
22日（木）15:00～17:30
（予約不要・時間内出入り自由）
カラオケやオセロ、麻雀など、集まった方々で自由に遊べます

リラックス太極拳

第1・3・5（金）10:00～11:15
（５月は３回あります！）
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

予約 古典を愉しむ

9日（金）15:30～17:00
受付：４月21日～　定員16人

ボランティアサークル in あさカフェ

26日（月）10:00～11:30
※当日は、直接会場にお越し下さい。

予約 ダンスサイズ

27日（火）13:30～14:30
山澤先生のエクササイズです！
一緒に楽しみながら体力作りをしましょう！
受付：4月21日～　定員：20人

予約 スマホ講座

22日（木）13:00～14:30
今月のテーマ
「アプリを楽しもう②応用安全編」
専門講師が丁寧にご説明します
受付：4月21日～　定員：10人

6月のお知らせ

予約 新宿文化大学 ～お坊さんの特別講座～

6月14日（土）15:30～17:00
アニメ映画の物語を、お坊さんが読み解くとこうなる。
仏法的解釈から見えてくるもう一つの物語とは？
講師：互井観章（経王寺住職）
受付：5月21日～　　定員：30名

予約 明治 ～チョコレートの世界へようこそ～

6月30日（月）13:30～14:30
原料となる「カカオ」の産地やチョコレートの製造、歴史など、知られざるチョコレートの世界をご紹介します
テイスティング体験もあります
協力：株式会社明治
受付：5月21日～　　定員：40名

下記の事業は予約が必要です
予約：4月21日～
　脳トレ 、早口言葉、iPad、
　フリーカラオケ、ボッチャ

※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

〒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

５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★ 10日（土）・24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】バスタオル１枚、フェイスタオル２枚				1 フリーカラオケ 15:15～17:15	2 太極拳 10:00～11:15	3
4 ダーツ 10:00～11:30 遊びの広場 13:00～15:30 ボッチャ 16:00～17:30	5 新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	6 脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50	7 あさカフェ 10:00～11:30	8 健康体操 10:30～11:30	9 早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50 古典を愉しむ 15:30～17:00	10 マッサージ 13:00～17:00
11 みんなの輪投げ 9:10～10:30 フリーカラオケ 13:00～15:00 IPad 16:00～16:50	12 遊びの広場 9:30～12:00 新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	13 健康体操 10:00～11:30 素肌ケアを学ぼう 13:30～14:30 ボッチャ 15:00～17:00	14 IPad 16:30～17:20	15 ダーツ 15:30～17:00	16 太極拳 10:00～11:15	17 フリーカラオケ 15:15～17:15
18 ダーツ 10:00～11:30 岡田先生の健康講座 13:00～15:00 フリーカラオケ 16:00～17:30	19 新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	20 脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50 うたごえ広場 15:30～16:30	21 あさカフェ 10:00～11:30	22 健康体操 10:30～11:30 スマホ講座 13:00～14:30 遊びの広場 15:00～17:30	23 早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	24 団体申請日 ご近所ブラさんぽ 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00
25 みんなの輪投げ 9:10～10:30	26 ボランティアサークル 10:00～11:30 新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	27 健康体操 10:00～11:30 ダンスサイズ 13:30～14:30 ボッチャ 15:00～17:00	28 IPad 16:30～17:20	29 おしゃれ講座 13:30～15:00 フリーカラオケ 16:00～17:30	30 太極拳 10:00～11:15 IPad 16:10～17:00	31 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。

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。