

「まちなか避暑地」9月30日まで開催中です！  
利用証が無い方も入館できます。涼みに来てくださいね♪



**NEW**

## うたごえサロン

28日(月) 13:00~14:50  
ギターで歌う「うたごえ広場」がパワーアップ！  
歌いに来ただけで、健康のことやフレイル予防  
のことなど、専門家に色々なお話を聞けます。  
予約不要ですので、お気軽にご参加ください



**予約**

## エコ手芸(紙パックで花作り)

30日(水) 10:00~12:00  
①紙パックのエコのお話 ②紙パックで花作り  
持ち物：1ℓの牛乳パック、持ち帰り用のビニール袋  
協力：新宿リサイクル活動センター  
受付：6月21日~ 定員13人

**予約**

## モルック体験

17日(木) 15:30~17:00  
今、人気上昇中のフィンランド  
発祥のスポーツ、モルックを気  
軽に体験しましょう！  
受付：6月21日~ 定員15人



**予約**

## 盆踊り

31日(木) 14:00~16:00  
盆踊り練習会です。お祭りに行  
く人も、行かない人も一緒に楽  
しく踊りましょう！  
協力：四谷地区高齢者クラブ連合会  
受付：6月21日~ 定員12人

**予約**

## ドローン体験

31日(木) 10:30~11:30  
ドローンが見たものをGoogleで見  
たり、顔認証した人に付いて行くな  
ど、未知の体験をしましょう！  
協力：山吹ドローンクラブ  
受付：6月21日~ 定員7人

## 東京都スマホ相談会

14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**

## 新宿文化大学

13日(日) 13:00~14:40  
テーマ「新宿・まちの変遷史②」  
第2回「武家屋敷、寺町、宿場町。  
江戸時代の新宿探訪」  
受付：6月21日~ 定員：24人

**予約**

## 第3回 わなげ大会

29日(火) 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。気軽  
にご参加下さい！  
受付：6月21日~

## カラオケ広場

10日(木) 13:00~15:30  
※時間内出入り自由です！

**予約**

## ダンスサイズ

8日・22日(火) 13:30~14:30  
受付：6月21日~ 定員：20人

## 100トレ

第1~第4(月) 16:00~16:40  
※フェイスタオルをお持ち下さい

**予約**

## アンデス音楽を楽しもう！

8月10日(日) 14:00~15:30  
民族楽器などによる南米の音楽(フォルクローレ)  
の演奏会です。リズムのよい異国情緒あふれる  
音楽をお楽しみください。  
演奏：ロス・ボラーチョス  
受付：7月1日~ 定員40人



**予約**

## 新宿演芸亭

8月17日(日) 14:00~16:00  
津軽三味線の演奏とモノマネ歌謡ショーからマジックな  
ど、盛り沢山の内容をお楽しみください！  
ゲスト：早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴、ボランティアの皆さん  
受付：7月21日~ 定員40人

## 遊びの広場

6日・20日(日) 13:00~15:30  
29日(火) 9:30~12:00

**予約**

## スマホ講座

24日(木) 13:00~14:30  
受付：6月21日~ 定員：10人

下記の事業は予約が必要です

予約：6月21日~  
脳トレ、早口言葉、  
iPad、フリーカラオケ、  
古典、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

# 7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	2	3	4	5
		健康体操 10:00~11:30	あさカフェ 10:00~11:30		太極拳 10:00~11:15	
				フリーカラオケ 15:15~17:15		
6	7	8	9	10	11	12
ダーツ 10:00~11:30		脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50		健康体操 10:30~11:30	早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50	
遊びの広場 13:00~15:30	新宿いきいき体操 15:15~16:00	ダンスサイズ 13:30~14:30		カラオケ広場 13:00~15:30	なつかし映画室 13:00~15:00	マッサージ 13:00~17:00
IPad 16:00~16:50	100トレ 16:00~16:40	ポッチャ 15:00~17:00	IPad 16:30~17:20		古典を愉しむ 15:30~17:00	
13	14	15	16	17	18	19
みんなの輪投げ 9:10~10:30	東京都スマホ相談会 10:00~12:00	健康体操 10:00~11:30	あさカフェ 10:00~11:30		太極拳 10:00~11:15	
新宿文化大学 13:00~14:40	ダーツ 13:00~14:30					
フリーカラオケ 15:30~17:00	新宿いきいき体操 15:15~16:00	ポッチャ 15:30~17:00		モルック体験 15:30~17:00		フリーカラオケ 15:15~17:15
	100トレ 16:00~16:40					
20	21	22	23	24	25	26
ダーツ 10:00~11:30		脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50		健康体操 10:30~11:30	早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50	団体申請日
遊びの広場 13:00~15:30	新宿いきいき体操 15:15~16:00	ダンスサイズ 13:30~14:30		スマホ講座 13:00~14:30		マッサージ 13:00~17:00
早口言葉・音読 16:00~16:50	100トレ 16:00~16:40	ポッチャ 15:00~17:00	IPad 16:30~17:20	フリーカラオケ 15:00~17:00		
27	28	29	30	31	<p>★マッサージサービス★ 12日(土)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】バスタオル1枚、 フェイスタオル2枚</p>	
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	遊びの広場 9:30~12:00	エコ手芸 10:00~12:00	ドローン体験 10:30~11:30		
	うたごえサロン 13:00~14:50	わなげ大会 14:00~16:30	ポッチャ交流会 13:30~15:30	盆踊り 14:00~16:00		
	新宿いきいき体操 15:15~16:00		フリーカラオケ 16:00~17:30	早口言葉・音読 16:30~17:20		
	100トレ 16:00~16:40					

## 【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  
身分証明書(健康保険証など)をお持ち下さい。