

「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♪



予約

自主事業運営委員会主催 真夏の新宿カラオケバトル！



31日(日) 13:30~16:30
自主事業運営委員会のカラオケ大会です。カラオケを熱唱し、夏の暑さを吹き飛ばしましょう！
受付：7月21日～
定員：12チーム(1チーム3人で36人)

3人でチームを作って申込みして下さい。
1人1曲歌ってチームの合計点で競い合い、1位～3位を決定します。さらに、最高得点を出した方には「最高得点賞」が授与されます。
※複数のチームに重複しての申込みは出来ません。

予約

アンデス音楽を楽しもう！

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

フラダンス&ヒップホップ

30日(土) 14:00~15:00
フラダンスやヒップホップを見て楽しんで、そのあとは皆で体験することもできます！真夏のハワイアンで楽しみましょう！
協力：ハラウ リエ フラ グループ
(ダンスサイズの山澤先生のグループです)
受付：7月21日～ 定員24人

予約

夏の新宿演芸亭

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、マジックなど
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

予約

盆踊り

19日(火) 15:30~17:00
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：7月21日～ 定員15人

予約

うたごえ広場

7日(木) 15:30~16:30
好評のウクレレ生伴奏です！
みんなで一緒に楽しく歌いましょう♪
受付：7月21日～
定員25人



カラオケ広場

14日(木) 13:00~15:30
(予約不要・時間内出入り自由)

予約

モルック

21日(木) 15:30~17:00
受付：7月21日～ 定員15人

うたごえサロン

25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！健康や美容の話など、専門家の話も聞けます！
※予約不要、気軽にご参加下さい

予約

スマホ講座

28日(木) 13:00~14:30
受付：7月21日～ 定員：10人

下記の事業は予約が必要です
予約：7月21日～
脳トレ、早口言葉、iPad、古典、フリーカラオケ、ポッチャ、ダンスサイズ
※その他、予定は裏面をご確認ください

予約

秋の新宿演芸亭

9月7日(日) 13:30~15:30
日本で最も歴史のある落語研究会の面々による、落語や奇術などの演芸を楽しんで、厳しい残暑を乗り切りましょう！
ゲスト：早稲田大学落語研究会
受付：8月1日～ 定員40人

秋のつどい

9月26日(金) 開場 12:00 開演 13:00
地域交流館やシニア活動館の団体さんによる発表会です。
観覧自由ですので、ぜひお越しください！
場所：四谷区民ホール

9
月
の
お
知
ら
せ

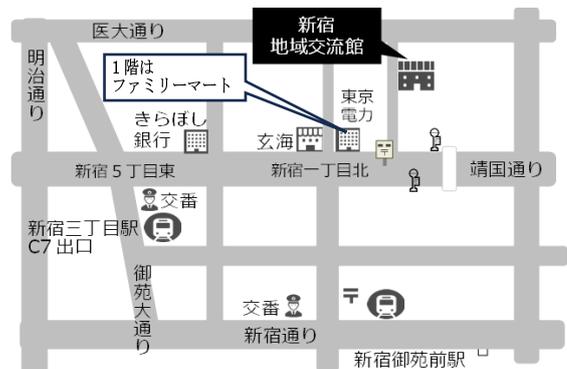
新宿区立新宿地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

8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）	
31	★マッサージサービス★ 23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	2	
ダーツ 10:00～11:30 カラオケバトル 13:30～16:30				太極拳 10:00～11:15			
3		4	5	6	7	8	9
みんなの輪投げ 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	あさカフェ 10:00～11:30	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			100トレ 16:00～16:40		うたごえ広場 15:30～16:30	ダーツ 13:30～15:00	iPad 15:30～16:20
早口言葉・音読 16:00～16:50					古典を愉しむ 15:30～17:00	16:30～17:20	
10	11	12	13	14	15	16	
	遊びの広場 9:30～12:00	健康体操 10:00～11:30			太極拳 10:00～11:15		
アンデス音楽 14:00～15:30	フリーカラオケ 13:00～15:00	ダンスサイズ 13:30～14:30		カラオケ広場 13:00～15:30			
ポッチャ練習会 16:00～17:00	新宿いきいき体操 15:15～16:00 100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 15:15～17:15	
17	18	19	20	21	22	23	
ダーツ 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	あさカフェ 10:00～11:30	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	
夏の新宿演芸亭 14:00～16:00		100トレ 16:00～16:40	盆踊り 15:30～17:00		モルック 15:30～17:00		マッサージ 13:00～17:00
フリーカラオケ 16:30～17:30							
24	25	26	27	28	29	30	
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	健康体操 10:00～11:30			なつかし映画室 10:00～12:00	ポッチャ 10:00～12:00	
	うたごえサロン 13:00～14:50	ダンスサイズ 13:30～14:30		スマホ講座 13:00～14:30	遊びの広場 13:00～15:30	フラダンス&ヒップホップ 14:00～15:00	
	新宿いきいき体操 15:15～16:00 100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	早口言葉・音読 16:00～16:50	フリーカラオケ 15:30～17:00	

【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
 身分証明証（健康保険証など）をお持ち下さい。