

新宿地域交流館たより

令和7年
9月号

「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 秋の新宿演芸亭

7日(日) 13:30~15:30
日本で最も歴史のある落語研究会による、落語や奇術などの演芸を楽しんで、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

予約 新宿文化大学 ～本にまつわるエトセトラ～

14日(日) 13:30~14:30
本に関係する仕事、新宿ゆかりの出版社や書店繋がりで、蔦屋重三郎や紀伊国屋書店の歴史本なども紹介します。
協力：四谷図書館
受付：8月21日～ 定員：24人

秋のつどい

26日(金)
開場 12:00 開演 13:00
交流館やシニア活動館の団体さんの発表会です。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

ぼうさい教室 (出張相談)

29日(月) 10:30~11:30
事前の備えと直後の対応、洋服でスリッパを作る方法等と、困り事の相談など。
協力：四谷高齢者総合相談センター
四谷警察署
※当日は直接当館にお越し下さい

東京都スマホ相談会

8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)

うたごえサロン

29日(月) 13:00~14:45
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 モルックを楽しもう

25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：8月21日～ 定員15人

遊びの広場

14日(日) 15:00~17:30
21日(日) 13:00~15:30
30日(火) 13:00~15:30
※時間内出入り自由です

ポッチャ練習会

18日(木) 15:30~16:30
※予約不要、気軽にご参加下さい

予約 古典を愉しむ

12日(金) 15:30~17:00
受付：8月21日～ 定員：20人

NEW マージャン広場

11日(木) 13:00~15:30
※定員12人、当日先着順

みんなの輪投げ

14日・28日(日) 9:10~10:30
※当日は直接当館にお越し下さい

予約 スマホ講座

25日(木) 13:00~14:30
受付：8月21日～ 定員：10人

下記の事業は予約が必要です
予約：8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下さい

予約 新宿文化大学

10月5日(日) 10:00~11:40
テーマ「新宿・町の変遷史②」
第3回「寺院と神社—寺町の移り変わり」
蔦重を取り巻く狂歌師や戯作者の足跡などもお話しします
受付：9月1日～ 定員：24人



予約 雪印メグミルク ヨーグルトセミナー

10月16日(木) 15:30~16:30
ヨーグルトや乳酸菌の基礎知識を学びながら、お料理への使い方なども紹介します。
協力：雪印メグミルク株式会社
受付：9月1日～ 定員：40人

10
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

〒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

9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	6
	新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	健康体操 10:00～11:30	あさカフェ 10:00～11:30	ダーツ 15:30～17:00	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	
7	8	9	10	11	12	13
ダーツ 10:00～11:30	スマホ相談会 10:00～12:00 フリーカラオケ 13:00～15:00	脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50		健康体操 10:30～11:30	太極拳 10:00～11:15	
新宿演芸亭 13:30～15:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	ダンスサイズ 13:30～14:30 ポッチャ 15:00～17:00	iPad 16:30～17:20	マージャン広場 13:00～15:30	なつかし映画室 13:30～15:00 古典を愉しむ 15:30～17:00	マッサージ 13:00～17:00
14	15	16	17	18	19	20
みんなの輪投げ 9:10～10:30	新宿文化大学 13:30～14:30	健康体操 10:00～11:30	あさカフェ 10:00～11:30		早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	
遊びの広場 15:00～17:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	フリーカラオケ 15:15～17:15		ポッチャ練習会 15:30～16:30		フリーカラオケ 15:15～17:15
21	22	23	24	25	26	27
ダーツ 10:00～11:30	ボランティアサークル 10:00～11:30 フリーカラオケ 13:00～15:00	脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50		健康体操 10:30～11:30	太極拳 10:00～11:15	団体申請日
遊びの広場 13:00～15:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	ダンスサイズ 13:30～14:30 ポッチャ 15:00～17:00	iPad 16:30～17:20	スマホ講座 13:00～14:30 モルック 15:30～17:00		マッサージ 13:00～17:00
早口言葉・音読 16:00～16:50						
28	29	30	<p>★マッサージサービス★</p> <p>13日（土）27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	ほうさい教室(出張相談) 10:30～11:30 うたごえサロン 13:00～14:45 ポッチャ 15:30～17:00	なつかし映画室 10:00～12:00 遊びの広場 13:00～15:30 早口言葉・音読 16:00～16:50				

【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。