

予約 三線演奏会

12日(日) 13:30~14:30
沖縄の伝統的な楽器「三線(さんしん)」の演奏会です。琉球の世界観を味わいましょう!
協力:三線愛好会
受付:9月21日~ 定員40人



予約 風呂敷ラッピング

NEW

10日(金) 13:30~15:00
日本のラッピング、風呂敷などを使って「包む」講座です。風呂敷で生活に彩りを添えましょう!
持ち物:ボックスティッシュ、風呂敷、スカーフ、大判ハンカチ等
受付:9月21日~ 定員:18人

予約 第3回タベマチ祭り(健康講座)

29日(水) 14:00~16:00
「最期まで口から食べるために知っておきたいこと」栄養をしっかり摂る為の簡単お料理時短テクニック、口から食べることの大切さや仕組みを知る健康講座、福祉用具って何?上手な使い方、ミット打ち体験など。
協力:新宿食支援研究会
受付:9月21日~ 定員36人

予約 いきいき美容教室



30日(木) 10:30~12:00
化粧をすると気持ちが引き締まったり楽しい気分になったり、人に会うときの自信にもなります。スキンケアやメイクの体験を通して、化粧のチカラを体感しましょう!
協力:資生堂ジャパン株式会社
受付:9月21日~ 定員24人

予約 雪印メグミルク

16日(木) 15:30~16:30
「ヨーグルトセミナー」ヨーグルトなどの知識やお料理への使い方などを紹介します。
受付中 定員:40人

予約 新宿文化大学

5日(日) 10:00~11:40
テーマ「新宿・まちの変遷史②」第3回「寺院と神社-寺町の移り変わり」薦重を取り巻く人々の足跡もお話します
受付中 定員:24人

予約 指体操・歌体操

NEW

11日(土) 15:20~16:10
脳トレ指体操・歌体操が始まります。指を使ったり、歌ったり、楽しく認知症予防しましょう!
受付:9月21日~定員15人

うたごえサロン

27日(月) 13:00~14:50
※当日は直接会場にお越し下さい

予約 うたごえ広場(ウクレレ)

21日(火) 15:30~16:30
受付:9月21日~定員25人

予約 新宿 Mスタ

18日(土) 15:30~16:30
Mスタが帰って来ました!!
懐かしい曲に合わせて皆で踊って弾きましょう♪
受付:9月21日~ 定員18人

NEW スマホの先生

12日(日) 15:00~17:00
学生ボランティアのスマホ相談会です。スマホの疑問や悩み、アプリの使い方などもご相談頂けます。
※先着順のためご案内できないこともあります

下記の事業は予約が必要です
予約:9月21日~

脳トレ、早口言葉、iPad、古典、フリーカラオケ、スマホ講座
ポッチャ、モルック、ダンスサイズ
※その他、予定は裏面をご確認ください

11月のお知らせ

予約 クラリネット演奏会

11月2日(日) 13:30~14:30
芸術の秋のひと時、クラリネットの演奏を楽しみましょう!
受付:10月1日~ 定員:40人

予約 自主事業運営委員会主催 音楽セラピー

11月9日(日) 13:30~15:00
・防災便利グッズのお話
・懐かしい曲の演奏を聴いたり、皆で歌って楽しみましょう♪
受付:10月1日~ 定員:40人

予約 龍生堂の冬のレシピ教室

11月10日(月) 13:30~14:30
冬の寒さを乗り切るレシピの紹介と栄養のお話など。
受付:10月1日~ 定員:36人

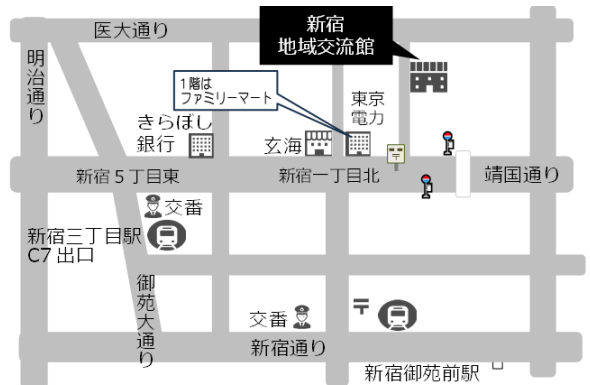
10月の予定表

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★ 25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 あさカフェ 10:00~11:30	2 ダーツ 15:30~17:00	3 太極拳 10:00~11:15	4
5 新宿文化大学 10:00~11:40 遊びの広場 13:00~15:30 フリーカラオケ 16:00~17:30	6 新宿いきいき体操 15:15~16:00 100トレ 16:00~16:40	7 脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50	8 iPad 16:30~17:20	9 健康体操 10:30~11:30 マージャン広場 13:00~15:30	10 早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50 風呂敷ラッピング 13:30~15:00 古典を愉しむ 15:30~17:00	11 指体操・歌体操 15:20~16:10 早口言葉・音読 16:30~17:20
12 みんなの輪投げ 9:10~10:30 三線演奏会 13:30~14:30 スマホの先生 15:00~17:00	13 遊びの広場 9:30~12:00 ポッチャ練習会 13:00~14:00 新宿いきいき体操 15:15~16:00 100トレ 16:00~16:40	14 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	15 あさカフェ 10:00~11:30	16 雪印ヨーグルトセミナー 15:30~16:30	17 太極拳 10:00~11:15	18 新宿 Mスタ 15:30~16:30
19 遊びの広場 13:00~15:30 早口言葉・音読 16:00~16:50	20 新宿いきいき体操 15:15~16:00 100トレ 16:00~16:40	21 脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50 うたごえ広場 15:30~16:30	22 iPad 16:30~17:20	23 健康体操 10:30~11:30 スマホ講座 13:00~14:30 ポッチャ 15:00~17:00	24 早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50	25 団体申請日 マッサージ 13:00~17:00
26 みんなの輪投げ 9:10~10:30	27 ボランティアサークル 10:00~11:30 うたごえサロン 13:00~14:50 新宿いきいき体操 15:15~16:00 100トレ 16:00~16:40	28 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	29 あさカフェ 10:00~11:30 タバマチ祭り(健康講座) 14:00~16:00 iPad 16:30~17:20	30 いきいき美容教室 10:30~12:00 ダーツ 13:00~14:30 モルック 15:30~17:00	31 なつかし映画室 10:00~12:00 遊びの広場 13:00~15:30 フリーカラオケ 16:00~17:30	

【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。

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。