

秋の 館まつり

29日(土) 10:00~16:00

楽しい催しが満載の「秋の館まつり」を開催します。ご家族やお孫さん、お友達と一緒に遊びに来て下さい!

協賛: 自主事業運営委員会

※当日は直接当館にお越し下さい。

【午前の部 10:00~12:00】

・おみくじ、折り紙、似顔絵
・ドローン体験、ボッチャ体験
・ボトルフリップなど

※各コーナーを回ってスタンプを集めると賞品がもらえる!(数量限定)

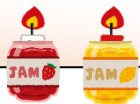
【午後の部 13:30~16:00】

・うたごえ広場(キーボード生伴奏)
・フラダンス&チアダンス
・アコーディオンショー など

この他にもイベント盛り沢山です!
※最後にビンゴ大会で賞品をゲット!

予約

リサイクル工作



16日(日) 10:00~12:00

廃油を使ってオリジナルキャンドル作りをします。

協力: 新宿リサイクル活動センター 持ち物: 空ビン(フタ付)、軍手

受付: 10月21日~ 定員 16人

予約

自主事業運営委員会主催 音楽セラピー

9日(日) 13:30~15:00

・防災便利グッズのお話(お土産付)
・懐かしい曲の演奏を聴いたり、皆で歌いましょう
好評受付中 定員: 40人

予約

龍生堂の 冬のレシピ教室

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。

好評受付中 定員: 36人

予約

クラリネット演奏会

2日(日) 13:30~14:30

芸術の秋、クラリネットの演奏を楽しみましょう!
好評受付中 定員: 40人

東京都スマホ相談会

10日(月) 10:00~12:00

※先着順のためご案内できないこともあります

予約

モルックを楽しもう

20日(木) 15:45~17:15

受付: 10月21日~定員 15人

予約

指体操・歌体操

16日(日) 16:00~16:50

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: 10月21日~定員 15人

ボッチャ練習会

6日(木) 15:30~16:30

※予約不要、気軽にご参加下さい

みんなの輪投げ

9日・23日(日) 9:10~10:30

※予約不要、気軽にご参加下さい

予約

古典を愉しむ

14日(金) 15:30~17:00

受付: 10月21日~定員 20人

12
月
の
お
知
ら
せ

予約

新宿うた声フェスティバル

12月14日(日) 14:00~16:30

1年の集大成として、磨いてきた「うた声」を披露して下さい!
ソロか、デュエットまたはグループでお申し込み下さい!

※詳細は館内掲示をご覧ください、出演申込は備付の
申込用紙でお申し込み下さい。(電話予約不可)

受付: 10月21日~11月30日



予約

クリスマスコンサート



12月23日(火) 16:00~17:00

バイオリン、キーボード、ボーカルのアンサンブルを
生演奏で楽しみましょう。

演奏: ファンダメンタル

受付: 11月21日~ 定員 30人



スマホの先生

2日(日) 10:00~12:00

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: 10月21日~
脳トレ、早口言葉、iPad、
フリーカラオケ、スマホ講座
ボッチャ、ダンスサイズ

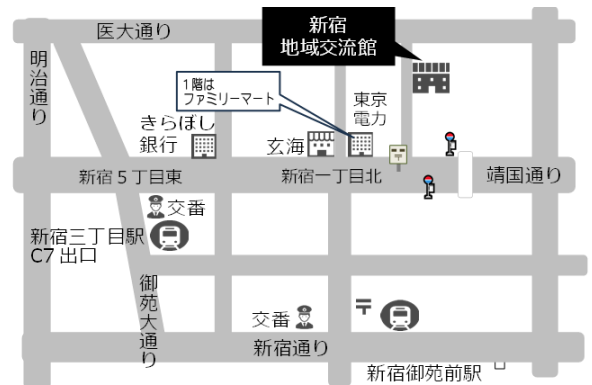
※その他、予定は裏面をご確認ください

11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）
30	 ★マッサージサービス★ 8日（土）・22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
遊びの広場 9:30～12:00 マージャン広場 13:00～15:30						フリーカラオケ 15:15～17:15
2	3	4	5	6	7	8
スマホの先生 10:00～12:00 クラリネット演奏会 13:30～14:30 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	健康体操 10:00～11:30	あさカフェ 10:00～11:30	ポッチャ練習会 15:30～16:30	太極拳 10:00～11:15	マッサージ 13:00～17:00
9	10	11	12	13	14	15
みんなの輪投げ 9:10～10:30 自主・音楽セラピー 13:30～15:00 フリーカラオケ 15:30～17:00	東京都スマホ相談会 10:00～12:00 冬のレシピ教室 13:30～14:30 新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50 ダンスサイズ 13:30～14:30 ポッチャ 15:00～17:00	iPad 16:30～17:20	健康体操 10:30～11:30 遊びの広場 13:00～15:30 フリーカラオケ 16:00～17:30	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50 ダーツ 13:30～15:00 古典を愉しむ 15:30～17:00	フリーカラオケ 15:15～17:15
16	17	18	19	20	21	22
リサイクル工作 10:00～12:00 遊びの広場 13:00～15:30 指体操・歌体操 16:00～16:50	新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50 ご近所ブラさんぽ 15:00～17:00 ポッチャ 15:30～17:00	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30 モルック 15:45～17:15	太極拳 10:00～11:15	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
23	24	25	26	27	28	29
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 ダーツ 13:00～14:30 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 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 ダーツ 15:00～16:30	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	秋の館まつり 10:00～12:00 13:30～16:00

【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、お待ち頂く場合があります。
 - 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。