

新宿地域交流館たより

令和7年
12月号



今年も1年間ご利用いただき、ありがとうございました！
令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)まで休館となります。
良い年をお迎えください。またのご来館をお待ちしております。



予約 新宿うた声フェスティバル

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！
受付：11月30日まで(見学も受付中)

予約 クリスマスコンサート

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



予約 ディスコdeフィーバー

20日(土) 15:30～16:30
懐かしのディスコミュージックを聴いたり、踊ったりして楽しみましょう！
(座って聴くだけでも参加OK！)
受付：11月21日～ 定員18人

健康サロン

8日(月) 13:00～14:45
ケアマネや看護師、終活の専門家などのサロンです。体操や健康の話、時には皆で歌ったりの楽しいサロンです。

予約 ウクレレ教室

16日(火) 16:30～17:20
ウクレレ教室が始まります！
昔お土産に買ったウクレレなど、お手元にある方はご持参下さい！
受付：11月21日～ 定員5人

NEW

出張相談(無料)

25日(木) 15:00～16:00
心配や悩み、生活全般何でも相談下さい。
協力：四谷高齢者総合相談センター
※直接当館にお越し下さい(予約可)

予約 指体操・歌体操

21日(日) 15:00～15:50
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：11月21日～定員15人

予約 うたごえ広場

16日(火) 15:30～16:20
好評のウクレレ生演奏です。
受付：11月21日～定員25人

予約 古典を愉しむ

12日(金) 15:30～17:00
受付：11月21日～定員20人

予約 スマホ講座

25日(木) 13:00～14:30
受付：11月21日～定員10人

スマホの先生

7日(日) 15:00～17:00
学生ボランティアのスマホ相談会です。
※先着順のためご案内できないこともあります

予約 フラダンス教室

12日(月) 13:30～14:30
フラダンス教室が始まります！ハワイアンミュージックに合わせてフラダンスを楽しみましょう！
(ダンスサイズの山澤先生の教室です)
受付：12月21日～ 定員15人

NEW



予約 キューピー マヨネーズセミナー

30日(金) 13:30～15:00
「聞いてなるほど！マヨネーズのお話」
マヨネーズという名前の由来から、マヨネーズの裏ワザレシピやマヨネーズの意外な使い方なども紹介します。
受付：12月21日～ 定員40人

みんなの輪投げ

14日・28日(日) 9:10～10:30
※予約不要、気軽にご参加下さい

下記の事業は予約が必要です
予約：11月21日～
脳トレ、早口言葉、iPad、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

1
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

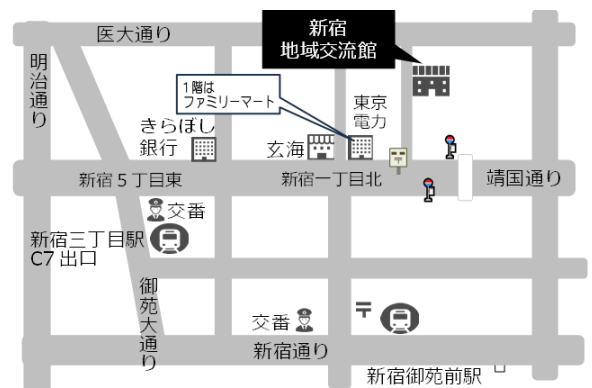
〒160-0022 東京都新宿区新宿5-3-13 電話/FAX 03-3341-8955 開館時間：9時～18時

12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
		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	太極拳 10:00～11:15	
	新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40			ポッチャ 15:30～17:00		フリーカラオケ 15:15～17:15
7	8	9	10	11	12	13
遊びの広場 9:30～12:00	ポッチャ練習会 10:00～11:00	健康体操 10:00～11:30			早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	
ダーツ 13:00～14:30	健康サロン 13:00～14:45	ダンスサイズ 13:30～14:30			ダーツ	遊びの広場 13:00～15:30
スマホの先生 15:00～17:00	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		マージャン広場 13:00～15:30	13:30～15:00 古典を愉しむ 15:30～17:00	フリーカラオケ 16:00～17:30
14	15	16	17	18	19	20
みんなの輪投げ 9:10～10:30		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	太極拳 10:00～11:15	団体申請日
うたごえフェス 14:00～16:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00 100トレ 16:00～16:40	うたごえ広場 15:30～16:20 ウクレレ教室 16:30～17:20		モルック 15:45～17:15		ディスコ de フィーバー 15:30～16:30
21	22	23	24	25	26	27
遊びの広場 9:30～12:00	ボランティアサークル 10:00～11:30	健康体操 10:00～11:30			早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50	
ダーツ 13:00～14:30	ポッチャ 13:00～14:30	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
指体操・歌体操 15:00～15:50	新宿いきいき体操 15:15～16:00	クリスマスコンサート 16:00～17:00	iPad 16:30～17:20	出張相談 15:00～16:00		
フリーカラオケ 16:20～17:20	100トレ 16:00～16:40			フリーカラオケ 16:30～17:30		
28	29	30	31	★マッサージサービス★ 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		
みんなの輪投げ 9:10～10:30	休館	休館	休館			

【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
 本人確認書類（マイナンバーカードなど）をお持ち
 下さい。