

新宿地域交流館たより



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 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

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（予約も可）

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

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 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 スマホ講座

25日(木) 13:00～14:30

受付：11月21日～定員10人

予約 フラダンス教室

フラダンス教室

NEW

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



予約 キューピー マヨネーズセミナー

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

1
月
の
お
知
ら
せ

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 ウクレレ教室

NEW

16日(火) 16:30～17:20

ウクレレ教室が始まります！昔お土産に貰ったウクレレなど、お手元にある方はご持参下さい！

受付：11月21日～ 定員5人

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

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 モルックを楽しもう

18日(木) 15:45～17:15

受付：11月21日～定員15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、ボッチャ、
ダンスサイズ

※その他、予定は裏面をご確認下さい

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 新宿いきいき体操 15:15~16:00 100トレ 16:00~16:40	2 脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50	3 あさカフェ 10:00~11:30	4 健康体操 10:30~11:30	5 太極拳 10:00~11:15	6 フリーカラオケ 15:15~17:15
7	8 遊びの広場 9:30~12:00 ダーツ 13:00~14:30 スマホの先生 15:00~17:00	9 ボッチャ練習会 10:00~11:00 健康サロン 13:00~14:45 新宿いきいき体操 15:15~16:00 100トレ 16:00~16:40	10 健康体操 10:00~11:30 ダンスサイズ 13:30~14:30 ボッチャ 15:00~17:00	11 マージャン広場 13:00~15:30	12 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	13 遊びの広場 13:00~15:30 フリーカラオケ 16:00~17:30
14	15 みんなの輪投げ 9:10~10:30 うたごえフェス 14:00~16:30	16 脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50 新宿いきいき体操 15:15~16:00 100トレ 16:00~16:40	17 あさカフェ 10:00~11:30	18 健康体操 10:30~11:30	19 太極拳 10:00~11:15	20 団体申請日 ディスコdeフィーバー 15:30~16:30
21	22 遊びの広場 9:30~12:00 ダーツ 13:00~14:30 指体操・歌体操 15:00~15:50 フリーカラオケ 16:20~17:20	23 ボランティアサークル 10:00~11:30 ボッチャ 13:00~14:30 新宿いきいき体操 15:15~16:00 100トレ 16:00~16:40	24 健康体操 10:00~11:30 ダンスサイズ 13:30~14:30 クリスマスコンサート 16:00~17:00	25 スマホ講座 13:00~14:30 iPad 16:30~17:20	26 早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50 出張相談 15:00~16:00 フリーカラオケ 16:30~17:30	27 マッサージ 13:00~17:00
28	29 みんなの輪投げ 9:10~10:30	30 休館	31 休館	★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		

【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
本人確認書類（マイナンバーカードなど）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。