

# 新宿地域交流館たより

令和8年  
1月号



あけましておめでとうございます！ 新年は1月4日（日）から開館いたします



職員一同、笑顔で皆さまのご来館をお待ちしています！！

予約

## 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 25人

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

予約

## 新宿文化大学

予約

## 耳の健康セミナー

18日（日）13:00～14:40

テーマ「新宿・まちの変遷史」  
第4回「新宿の近代～歌舞伎町と副都心」  
今年度テーマの最終回です。奮ってご参加ください！  
受付：12月21日～ 定員：24人

予約

## ウクレレ教室

NEW

20日（火）16:30～17:20

ウクレレがお手元にある方はご持  
参下さい！  
受付：12月21日～ 定員 5人

予約

## 指体操・歌体操

8日（木）15:20～16:10

指を使ったり、歌ったりして、  
楽しく認知症予防しましょう！  
受付：12月21日～定員 15人

## なつかし映画室

4日（日）10:00～12:00

新年の映画上映会です。懐かしい  
名作映画を楽しみましょう！  
※当日は、直接当館にお越し下さい。

予約

## 新宿演芸亭

## スマホの先生

2月8日（日）13:30～15:30

日本で最も歴史のある落語研究会の方々による落語など  
の演芸でお楽しみ下さい！

ゲスト：早稲田大学落語研究会、八方角筈  
受付：1月4日～ 定員 40人



18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

## 健康サロン

26日（月）13:00～14:45

今月のトピックス「eスポーツ体験」  
ケアマネや看護師、福祉用具専門員、終活  
専門家など、福祉のプロが集うサロンです。  
お困りごとの相談もお受けします。  
※当日は、直接当館にお越し下さい。

予約

## 健康づくり講座

2月12日（木）13:30～15:00

・「栄養・口・運動」の正しい知識でフレイル予防しましょう  
・体力測定（簡易体力チェックを行います）

協力：新宿区健康づくり課

受付：1月4日～ 定員 36人

下記の事業は予約が必要です  
予約：12月21日～

脳トレ、早口言葉、古典、  
iPad、スマホ講座、うたごえ広場  
フリーカラオケ、ボッチャ、  
モルック、ダンスサイズ

※その他、予定は裏面をご確認下さい

予約

## 新宿文化大学～冬の特別編～

2月15日（日）13:00～14:40

2025年秋スタートの朝ドラでも注目されている、新宿  
ゆかりの「小泉ハ雲」の世界をお届けします！  
協力：新宿歴史博物館

受付：1月21日～ 定員 24人

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

2月のお知らせ

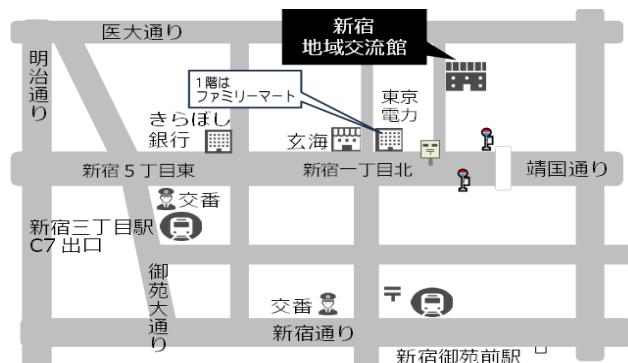
# 1月の予定表

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★ 10日(土)・24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	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
なつかし映画室 10:00～12:00		脳トレ 10:00～10:50	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30	太極拳 10:00～11:15	
ダーツ 13:00～14:30		11:00～11:50		ボッチャ 13:00～15:00	フリーカラオケ 13:00～15:00	マッサージ 13:00～17:00
遊びの広場 15:00～17:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00			指体操・歌体操 15:20～16:10	古典を愉しむ 15:30～17:00	
	100トレ 16:00～16:40			早口言葉・音読 16:30～17:20		
11	12	13	14	15	16	17
みんなの輪投げ 9:10～10:30	遊びの広場 9:30～12:00	健康体操 10:00～11:30			早口言葉・音読 10:00～10:50	
ダーツ 13:30～15:00	フラダンス 13:30～14:30	ダンスサイズ 13:30～14:30			11:00～11:50	
フリーカラオケ 15:30～17:00	新宿いきいき体操 15:15～16:00	ボッチャ 15:00～17:00	iPad 16:30～17:20	フリーカラオケ 15:15～17:15	マージャン広場 13:00～15:30	ボッチャ練習会 15:30～16:30
100トレ 16:00～16:40						
18	19	20	21	22	23	24
脳トレ 10:00～10:50		ボッチャ交流会 10:00～11:00	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
11:00～11:50				スマホ講座 13:00～14:30		マッサージ 13:00～17:00
新宿文化大学 13:00～14:40	新宿いきいき体操 15:15～16:00	うたごえ広場 15:30～16:20		モルック 15:30～17:00		
スマホの先生 15:00～17:00	100トレ 16:00～16:40	ウクレレ教室 16:30～17:20				
25	26	27	28	29	30	31
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	健康体操 10:00～11:30			早口言葉・音読 10:00～10:50	
	健康サロン 13:00～14:45	ダンスサイズ 13:30～14:30			11:00～11:50	
新宿いきいき体操 15:15～16:00	ボッチャ 15:00～17:00	iPad 16:30～17:20	耳の健康セミナー 15:30～16:30		キューピーセミナー 13:30～15:00	
	100トレ 16:00～16:40				ダーツ 15:30～17:00	

## 【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。