

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

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

耳の健康セミナー

29日（木）15:30～16:30

「難聴」は認知症やうつ病、転倒などのリスクを高めます。楽しく知識を身に付けましょう！

楽しみながらできる「聞こえの測定会」もやります。

受付：12月21日～ 定員 40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

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、八房角筈

受付：1月4日～ 定員 40人



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

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「小泉八雲」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

スマホの先生

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。

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、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下さい

2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

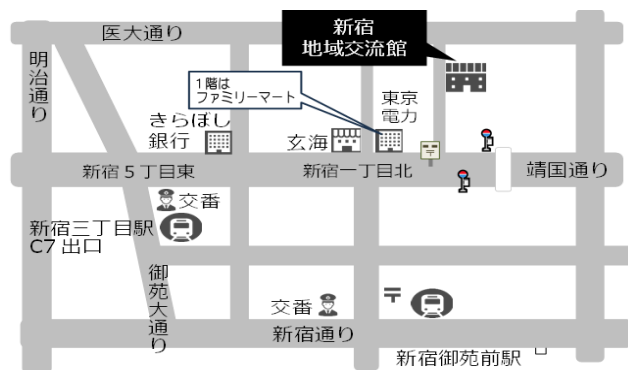
1月の予定表

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）
 <p>★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</p>				1	2	3
				休館	休館	休館
4	5	6	7	8	9	10
なつかし映画室 10:00～12:00 ダーツ 13:00～14:30 遊びの広場 15:00～17:30		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 ポッチャ 13:00～15:00 指体操・歌体操 15:20～16:10 早口言葉・音読 16:30～17:20	太極拳 10:00～11:15 フリーカラオケ 13:00～15:00 古典を愉しむ 15:30～17:00	マッサージ 13:00～17:00
11	12	13	14	15	16	17
みんなの輪投げ 9:10～10:30 ダーツ 13:30～15:00 フリーカラオケ 15:30～17:00	遊びの広場 9:30～12:00 フラダンス 13:30～14:30 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	フリーカラオケ 15:15～17:15	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50 マージャン広場 13:00～15:30	ポッチャ練習会 15:30～16:30
18	19	20	21	22	23	24
脳トレ 10:00～10:50 11:00～11:50 新宿文化大学 13:00～14:40 スマホの先生 15:00～17:00		ポッチャ交流会 10:00～11:00 うたごえ広場 15:30～16:20 ウクレレ教室 16:30～17:20	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30 スマホ講座 13:00～14:30 モルック 15:30～17:00	太極拳 10:00～11:15	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
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	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	耳の健康セミナー 15:30～16:30	早口言葉・音読 10:00～10:50 11:00～11:50 キュービーセミナー 13:30～15:00 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。