

新宿地域交流館たより

令和8年
2月号

予約

新宿演芸亭



8日(日) 13:30~15:30

歴史のある落語研究会による落語などの演芸会です

ゲスト: 早稲田大学落語研究会、八戸角砲

受付: 1月4日~ 定員: 40人

予約

健康づくり講座

12日(木) 13:30~15:00

①「栄養・口・運動」のフレイル予防のお話 ②簡易体力チェック

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 特別編

15日(日) 13:00~14:40

話題の「小泉八雲」の世界をお届けします

受付: 1月21日~ 定員: 24人

予約

フラダンス教室

9日(月) 13:30~14:30

フラダンスを楽しみましょう!

受付: 1月21日~ 定員 25人

予約

ウクレレ教室



17日(火) 16:30~17:20

ウクレレをお持ちの方はご持参下さい

受付: 1月21日~ 定員 5人

予約

指体操・歌体操

8日(日) 16:00~16:50

受付: 1月21日~定員 15人

予約

スマホ講座

26日(木) 13:00~14:30

受付: 1月21日~定員 10人

予約

モルックを楽しもう

12日・19日(木) 15:45~17:15

受付: 1月21日~定員 15人

予約

古典を愉しむ

13日(金) 15:30~17:00

受付: 1月21日~定員 20人

マージャン広場

6日(金) 13:00~15:30

※定員 12人、当日先着順

遊びの広場

1日(日)・9日(月) 9:30~12:00

※時間内出入り自由です

なつかし映画室

13日(金) 13:00~15:00

※当日は、直接当館にお越し下さい

iPadで遊ぼう

11日(水)25日(水) 16:30~17:20

受付: 1月21日~定員 6人

ウエルネススターツ

1日(日) 13:30~15:00

26日(木) 15:00~16:30

※当日は、直接当館にお越し下さい

予約

第4回 わなげ大会



3月1日(日) 10:00~12:00

総当たりの予選と、成績上位チームの決勝トーナメントを行います。気軽にご参加下さい！

協賛: 自主事業運営委員会

受付: 1月21日~ 定員: 6チーム程度

予約

自主事業運営委員会主催 ボッチャ大会

3月1日(日) 13:00~16:00

ブロック毎の総当たりの予選と決勝トーナメントを行います。日頃の練習の成果を発揮しよう！

受付: 1月21日~ 定員: 7チーム程度

予約

新宿うた声フェスティバル 団体編

3月29日(日) 14:00~16:30

今年も団体の方々のための「うた声フェスティバル」を開催します！ カラオケ以外の団体も参加できます。奮ってご参加下さい！

受付: 2月10日~3月20日 12時まで

※登録団体(2名以上) でお申込み下さい

3月のお知らせ

15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

23日(月) 13:00~14:45
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: 1月21日~

脳トレ、早口言葉、iPad、
うたごえ広場、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

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	7
遊びの広場 9:30~12:00 ダーツ 13:30~15:00 フリーカラオケ 15:30~17:00	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	あさカフェ 10:00~11:30	健康体操 10:30~11:30	太極拳 10:00~11:15 マージャン広場 13:00~15:30	
8	9	10	11	12	13	14
みんなの輪投げ 9:10~10:30 新宿演芸亭 13:30~15:30 指体操・歌体操 16:00~16:50	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 ボッチャ 15:00~17:00	iPad 16:30~17:20	健康づくり講座 13:30~15:00 モルック 15:45~17:15	早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50 なつかし映画室 13:00~15:00 古典を愉しむ 15:30~17:00	フリーカラオケ 15:15~17:15
15	16	17	18	19	20	21
あさカフェ 10:00~11:30 新宿文化大学 13:00~14:40 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	脳トレ 10:00~10:50 11:00~11:50 うたごえ広場 15:30~16:20 ウクレレ教室 16:30~17:20	利用者懇談会 10:00~11:00	健康体操 10:30~11:30 モルック 15:45~17:15	太極拳 10:00~11:15	
22	23	24	25	26	27	28
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 ボッチャ 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 マッサージ 13:00~17:00	団体申請日

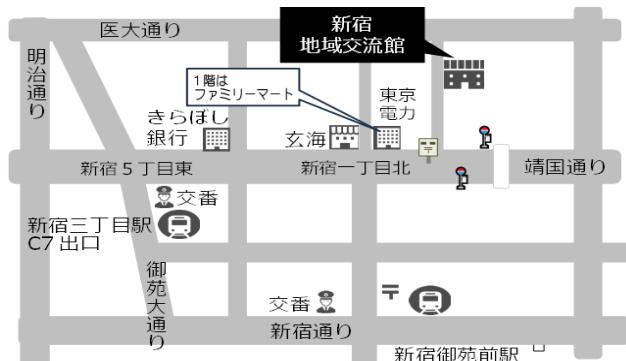


★マッサージサービス★
28日（土）13時～17時
当日午前9時より電話で予約受付
30分 1000円（1人1時間まで）
【持ち物】バスタオル1枚、フェイスタオル2枚

【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。