

# 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  
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

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

## ウエルネスダーツ

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

## スマホの先生

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 ポッチャ 15:30～17:00	太極拳 10:00～11:15 マージャン広場 13:00～15:30	フリーカラオケ 15:15～17:15
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 ポッチャ 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	フリーカラオケ 15:15～17:15
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 ポッチャ 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	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00



★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。