

新宿地域交流館たより

令和8年
3月号

予約

風呂敷 ラッピング

13日(金) 13:30~15:00

日本のラッピング、風呂敷などを使って「包む」講座です。

持ち物：ワインボトルや日本酒五合瓶、風呂敷、スカーフ、大判ハンカチ等

受付：2月21日～ 定員：16人

予約

サッカーボウリング

26日(木) 16:00~17:00

サッカーチーム「クリアソン新宿」の所属選手と一緒に、サッカーボウリングを楽しみましょう！

受付：2月21日～ 定員：12人

予約

第4回わなげ大会

1日(日) 10:00~12:00

是非、応援に来てください！

予約

自主 ポッチャ大会

1日(日) 14:00~17:00

是非、応援に来てください！

予約

新宿うた声フェス 団体編

29日(日) 14:00~16:30

是非、応援・見学に来てください

予約

ディスコdeフィーバー

31日(火) 16:00~17:00

ディスコミュージックを楽しもう！

受付：2月21日～定員 18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：2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：2月21日～ 定員 10人

予約

古典を愉しむ

13日(金) 15:30~17:00

受付：2月21日～定員 20人

予約

iPadで遊ぼう

11日・25日(水) 16:30~17:20

受付：2月21日～定員 6人

予約

モルックを楽しもう

19日(木)・30日(月) 15:45~17:15

受付：2月21日～定員 15人

なつかし映画室

30日(月) 10:00~12:00

※当日は、直接当館にお越し下さい

マージャン広場

6日(金) 13:00~15:30

※定員 12人、当日先着順

ウエルネスダーツ

12日(木) 13:00~14:30

15日・29日(日) 10:00~11:30

※当日は、直接当館にお越し下さい

遊びの広場

9日(月) 9:30~12:00

15日(日)・31日(火) 13:00~15:30

※時間内出入り自由です

予約

指体操・歌体操

12日(木) 15:00~15:50

指を使ったり歌ったり楽しい脳トレ

受付：2月21日～定員 15人

スマホの先生

8日(日) 15:00~17:00

学生ボランティアのスマホ相談会です

※当日先着順のためご案内できないこともありま

健康サロン

23日(月) 13:00~14:45

「eスポーツ」を楽しもう！

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

ヤクルト おなか元気教室

13日(月) 13:30~14:15

食べ物の栄養を吸収する腸の大切さ、腸に住み着く乳酸菌

の働きなどを知り、健康生活に役立てましょう！

協力：東京ヤクルト販売株式会社

受付：3月21日～ 定員：40人

予約

新宿文化大学

19日(日) 10:00~11:40

新宿の歴史や文化、図書のことなどを楽しく学べます！

令和8年度テーマ『江戸名所図会』でたどる新宿名所

第1回「①四谷・内藤新宿―甲州街道の宿場町と外堀・寺町

―古地図で見る新宿の移り変わり」

受付：3月21日～ 定員：24人



下記の事業は予約が必要です

予約：2月21日～

脳トレ、早口言葉、スマホ講座

うたごえ広場、フリーカラオケ

ポッチャ、ダンスサイズ

※その他、予定は裏面をご確認ください

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

4
月
の
お
知
ら
せ

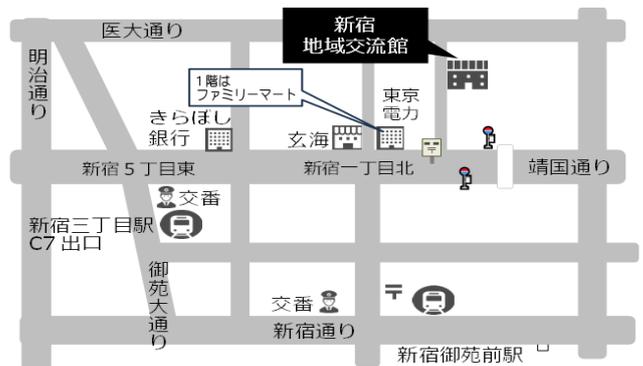
3月の予定表

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
わなげ大会 10:00~12:00 ポッチャ大会 14:00~17:00	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	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 ご近所ブラさんぽ 10:00~12:00 フリーカラオケ 13:00~14:30 スマホの先生 15:00~17:00	遊びの広場 9:30~12:00 フラダンス教室 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	ダーツ 13:00~14:30 指体操・歌体操 15:00~15:50 フリーカラオケ 16:30~17:30	早口言葉・音読 10:00~10:50 11:00~11:50 風呂敷ラッピング 13:30~15:00 古典を愉しむ 15:30~17:00	マッサージ 13:00~17:00
15	16	17	18	19	20	21
ダーツ 10:00~11:30 遊びの広場 13:00~15:30 フリーカラオケ 16:00~17:30	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	あさカフェ 10:00~11:30	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 サッカーボウリング 16:00~17:00	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
29	30	31	<p>★マッサージサービス★ 14日(土)・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</p>			
ダーツ 10:00~11:30 うた声フェス(団体) 14:00~16:30	なつかし映画室 10:00~12:00 フリーカラオケ 13:00~15:00 モルック 15:45~17:15	フリーカラオケ 10:00~12:00 遊びの広場 13:00~15:30 ディスコdeパーティー 16:00~17:00				

【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。