

新宿地域交流館たより

令和8年
4月号

予約

「うたごえ広場」 リニューアルします！！

10日(金) 13:30~14:30
受付：3月21日~
定員：25人

4月から、毎月第2金曜日にお引越し。
そして、キーボードの生演奏になります！
演奏に合わせて皆で楽しく歌いましょう！



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、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
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「四谷・内藤新宿一甲州街道の宿場町と外堀・寺町一古地図で見る新宿の移り変わり」
受付：3月21日~ 定員：24人



遊びの広場

5日(日)・12日(日) 13:00~15:30
29日(水) 15:00~17:30
カラオケ、麻雀、オセロ、囲碁・将棋等で自由に遊びましょう！

予約

フリー麻雀

3日(金) 9日・23日(木)
13:00~15:30
個人やグループでお申込下さい。
受付：3月21日~ 定員：12人

予約

ウクレレで歌おう

21日(火) 15:30~16:20
ウクレレの生演奏に合わせて、皆で歌いましょう！
受付：3月21日~定員 25人

なつかし映画室

30日(木) 10:00~12:00
※当日は、直接当館にお越し下さい

予約

フラダンス教室

13日(月) 11:00~12:00
受付：3月21日~ 定員 25人

予約

ウクレレ教室

21日(火) 16:30~17:20
受付：3月21日~ 定員 10人

予約

指体操・歌体操

12日(日) 16:00~16:50
受付：3月21日~定員 15人

予約

古典を愉しむ

10日(金) 15:30~17:00
受付：3月21日~定員 20人

ダーツ

5日(日) 10:00~11:30
19日(日)・29日(水) 13:00~14:30

予約

新宿 Mスタ

18日(土) 15:30~16:30
懐かしい曲に合わせて踊りましょう！
受付：3月21日~定員 18人

予約

脳トレって楽しい

14日・28日(火) ※各日2部制
①10:00~10:50 ②11:00~11:50
受付：3月21日~ 定員：各部 10人

スマホの先生

19日(日) 15:00~17:00
学生ボランティアのスマホ相談会です
※当日は、直接当館にお越し下さい

5
月
の
お
知
ら
せ

予約

~お肌に潤いを~ 素肌ケアを学ぼう

5月29日(金) 15:00~16:00
お肌に潤いを与えて「素肌を美しく保つポイント」を学びましょう！
協力：株式会社 三粧
受付：4月21日~ 定員 24人

予約

「映画の中の黒澤明」

5月31日(日) 13:00~14:30
映画「乱」の制作現場で見た、人間黒澤明を紹介するドキュメンタリー映画
【上映後に、河村光彦監督のトークショーがあります！】
受付：4月21日~ 定員 36人

健康サロン

27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
※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：3月21日~

早口言葉、iPad、モルック、ポッチャ、ダンスサイズ、フリーカラオケ
※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

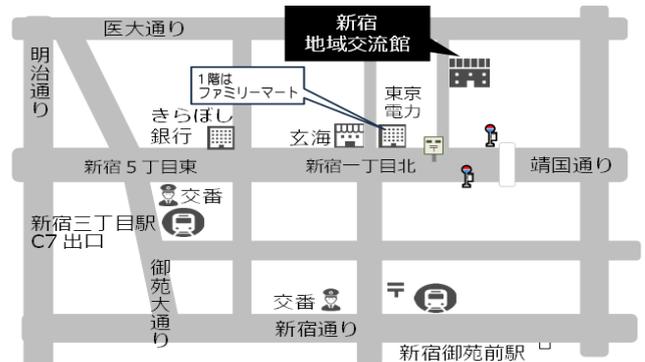
4月の予定表

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★ 25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
			あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30	太極拳 10:00～11:15 フリー麻雀 13:00～15:30	
				フリーカラオケ 15:15～17:15		フリーカラオケ 15:15～17:15
			5	6	7	8
ダーツ 10:00～11:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	健康体操 10:00～11:30			早口言葉・音読 10:00～10:50	
遊びの広場 13:00～15:30				フリー麻雀 13:00～15:30	うたごえ広場 11:00～11:50	
フリーカラオケ 16:00～17:30	100トレ 16:00～16:40		iPad 16:30～17:20	ポッチャ 16:00～17:30	13:30～14:30 古典を愉しむ 15:30～17:00	フリーカラオケ 15:15～17:15
12	13	14	15	16	17	18
みんなの輪投げ 9:10～10:30	フラダンス 11:00～12:00	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	
遊びの広場 13:00～15:30	ヤクルトセミナー 13:30～14:15	11:00～11:50				
指体操・歌体操 16:00～16:50	新宿いきいき体操 15:15～16:00	ダンスサイズ 13:30～14:30		モルック 15:45～17:15		Mスタ 15:30～16:30
	100トレ 16:00～16:40	ポッチャ 15:00～17:00				
19	20	21	22	23	24	25
新宿文化大学 10:00～11:40		健康体操 10:00～11:30			早口言葉・音読 10:00～10:50	団体申請日
ダーツ 13:00～14:30	新宿いきいき体操 15:15～16:00	ウクレレで歌おう 15:30～16:20		フリー麻雀 13:00～15:30	11:00～11:50	マッサージ 13:00～17:00
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	iPad 16:30～17:20	フリーカラオケ 16:00～17:30		
26	27	28	29	30		
みんなの輪投 9:10～10:30	ボランティアサークル 10:00～11:30	脳トレ 10:00～10:50	あさカフェ 10:00～11:30	なつかし映画室 10:00～12:00		
	健康サロン 13:00～14:45	11:00～11:50	ダーツ 13:00～14:30	フリーカラオケ 13:00～15:00		
	新宿いきいき体操 15:15～16:00	ダンスサイズ 13:30～14:30	遊びの広場 15:00～17:30	モルック 15:45～17:15		
	100トレ 16:00～16:40	ポッチャ 15:00～17:00				

【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、お待ち頂く場合があります。
 - 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。