

予約 「映画の中の黒澤明」

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。
【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

予約 ~お肌に潤いを~ 素肌ケアを学ぼう

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 うたごえ広場

8日(金) 13:30~14:30
キーボードの生演奏で楽しく歌いましょう!
受付: 4月21日~ 定員: 25人

岡田先生の



ストレッチ教室

参加費 300円

「健康体操」から「ストレッチ教室」へ名称が変わりました。
火曜日は健康講座とストレッチ教室、木曜日はストレッチ教室のみです。日時は裏のカレンダーで確認して下さい。

遊びの広場

3日(日) 13:00~15:30
11日(月)・29日(金) 9:30~12:00
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

1日(金)・23日(土)・30日(土)
開催時間は裏面でご確認下さい。
個人やグループでお申込下さい。
受付: 4月21日~ 定員: 12人

予約 指体操・歌体操

14日(木) 16:00~16:50
指を使ったり、歌ったり、楽しく認知症予防しましょう!
受付: 4月21日~ 定員 15人

なつかし映画室

14日(木) 13:30~15:30
※当日は、直接当館にお越し下さい

予約 フラダンス教室

11日(月) 13:30~14:30
受付: 4月21日~ 定員 25人

予約 ウクレレ教室

19日(火) 16:30~17:20
受付: 4月21日~ 定員 10人

予約 古典を愉しむ

8日(金) 15:30~17:00
受付: 4月21日~ 定員 20人

予約 ウクレレで歌おう

19日(火) 15:30~16:20
受付: 4月21日~ 定員 25人

ダーツを楽しもう

3日・17日・31日(日) 10:00~11:30
※当日は、直接当館にお越し下さい

予約 スマホ教室

28日(木) 13:00~14:30
受付: 4月21日~ 定員 10人

予約 モルック

7日・21日(木) 15:45~17:15
受付: 4月21日~ 定員 15人

スマホの先生(相談会)

17日(日) 15:00~17:00
※当日は、直接当館にお越し下さい

6
月
の
お
知
ら
せ

予約 新宿文化大学 ~お坊さんの特別講座~

6月20日(土) 15:30~17:00
テーマ「ユーマンの歌が教えてくれる仏教」
講師: 経王寺 互井観章住職
受付: 5月21日~ 定員: 36名



予約 津軽三味線演奏会

6月21日(日) 13:30~14:30
その名も知れた「三津巴」。世界大会5連覇の圧巻の演奏をお楽しみ下さい!
協力: 早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴
受付: 5月21日~ 定員: 40名

健康サロン

25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: 4月21日~
早口言葉、iPad、脳トレ、ダンスサイズ、ポッチャフリーカラオケ
※その他、予定は裏面をご確認下さい

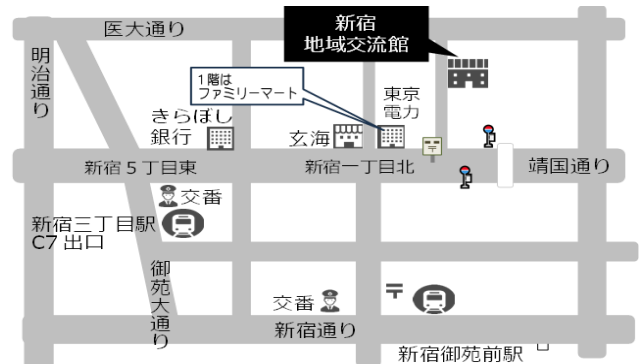
5月の予定表

| 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） | |
|------------------------|--|-------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| 31 | ★マッサージサービス★ 9日(土)・30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 | |
| ダーツ 10:00～11:30 | | | | | 太極拳 10:00～11:15 | | |
| 黒澤映画 13:00～14:30 | | | | | フリー麻雀 13:00～15:30 | | |
| ポッチャ 15:00～17:00 | | | | | | ウクレレ練習会 15:30～17:00 | |
| 3 | | | | | 4 | 5 | 6 |
| ダーツ 10:00～11:30 | 新宿いきいき体操 15:15～16:00 | 脳トレ 10:00～11:50 | あさカフェ 10:00～11:30 | ストレッチ教室 10:30～11:30 | 早口言葉・音読 10:00～10:50 | | |
| 遊びの広場 13:00～15:30 | | 100トレ 16:00～16:40 | | | モルック 15:45～17:15 | 11:00～11:50 | マッサージ 13:00～17:00 |
| フリーカラオケ 16:00～17:30 | | | | | | うたごえ広場 13:30～14:30 | |
| | | | | | | 古典を愉しむ 15:30～17:00 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| みんなの輪投げ 9:10～10:30 | 遊びの広場 9:30～12:00 | ストレッチ教室 10:00～11:30 | | | 太極拳 10:00～11:15 | | |
| 脳トレ 13:00～13:50 | フラダンス 13:30～14:30 | ダンスサイズ 13:30～14:30 | | なつかし映画室 13:30～15:30 | | | |
| 14:00～14:50 | 新宿いきいき体操 15:15～16:00 | ポッチャ 15:00～17:00 | | 指体操・歌体操 16:00～16:50 | | フリーカラオケ 15:15～17:15 | |
| フリーカラオケ 15:15～17:15 | 100トレ 16:00～16:40 | | iPad 16:30～17:20 | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| ダーツ 10:00～11:30 | 新宿いきいき体操 15:15～16:00 | | あさカフェ 10:00～11:30 | ストレッチ教室 10:30～11:30 | 早口言葉・音読 10:00～10:50 | 団体申請日 | |
| ポッチャ練習会 13:00～14:30 | | ウクレレで歌おう 15:30～16:20 | | | 11:00～11:50 | フリー麻雀 13:00～15:30 | |
| 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 | | モルック 15:45～17:15 | フリーカラオケ 16:00～17:30 | |
| | | | | | | | |
| 24 | 25 | 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 | ストレッチ教室 10:00～11:30 | | | 遊びの広場 9:30～12:00 | フリー麻雀 9:30～12:00 | |
| | 健康サロン 13:00～14:45 | ダンスサイズ 13:30～14:30 | | スマホ教室 13:00～14:30 | フリーカラオケ 13:00～14:30 | マッサージ 13:00～17:00 | |
| | 新宿いきいき体操 15:15～16:00 | ポッチャ 15:00～17:00 | iPad 16:30～17:20 | フリーカラオケ 15:00～17:00 | 素肌ケア 15:00～16:00 | | |
| | 100トレ 16:00～16:40 | | | | | | |

【入浴利用のご案内】

- ① 来館順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。