

新宿地域交流館たより

令和8年
6月号

「まちなか避暑地」(6月1日～9月30日)が始まります。
利用証が無い方も入館できます。涼みに来てくださいね♪



予約 岡田先生の健康講座

14日(日) 13:00～15:00
あなたの知らない「立ち上がり」のコツ
(近隣町会さんとの共催イベントです)
受付:5月21日～定員:25人

予約 新宿文化大学

20日(土) 15:30～17:00
「ユーミ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人

あさカフェ

3日・17日(水) 10:00～11:30
ゆったり体操とお茶会です

予約 古典を愉しむ

12日(金) 15:30～17:00
受付:5月21日～定員20人

予約 フリー麻雀

5日(金)・11日(木) 13:00～15:30
受付:5月21日～個人やグループでお申込下さい

予約 うたごえ広場

12日(金) 13:30～14:30
受付:5月21日～定員:25人

予約 明治チーズセミナー

29日(月) 13:30～14:30
チーズの製法、手軽な楽しみ方などを紹介
協力:株式会社明治
受付:5月21日～定員:40人

予約 津軽三味線演奏会

21日(日) 13:30～14:30
その名も知れた「三津巴」の演奏!
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人

ダーツを楽しもう

7日・21日(日) 10:00～11:30
30日(火) 15:00～16:30

予約 フラダンス教室

8日(月) 13:30～14:30
受付:5月21日～定員25人

予約 ウクレレで歌おう

16日(火) 15:30～16:20
受付:5月21日～定員25人

予約 モルックを楽しもう

4日・18日(木) 15:45～17:15
受付:5月21日～定員15人

予約 ドローン体験

30日(火) 13:30～14:30
ドローンの世界を体験をしよう!
協力:山吹ドローンクラブ
受付:5月21日～定員10人

予約 新宿 Mスタ

13日(土) 15:30～16:30
心揺さぶられる、あの懐かしい曲に
合わせて踊りましょう!
受付:5月21日～定員18人

ストレッチ教室

予定は裏面で確認して下さい
参加費300円・火曜日は講座付

予約 ウクレレ教室

16日(火) 16:30～17:20
受付:5月21日～定員10人

予約 脳トレって楽しい!

予定は裏面で確認して下さい
受付:5月21日～各日2部制

健康サロン

22日(月) 13:00～14:45
「eスポーツ」体験!
ボーリングやバドミントン、テニス
などのゲームをしましょう!
※当日は、直接当館にお越し下さい

スマホの先生(相談会)

21日(日) 15:00～17:00
※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:5月21日～
早口言葉(2部制)、指体操・歌体操
iPad、ダンスサイズ、ポッチャ
フリーカラオケ、ウクレレ練習会
※その他、予定は裏面をご確認下さい

予約 新宿文化大学

7月5日(日) 13:00～14:40
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2回「四谷・牛込界隈」
受付:6月1日～定員:24人

予約 盆踊り練習会

7月9日(木)・29日(水) 13:30～15:00
盆踊り練習会です。一緒に楽しく踊りましょう!
協力:四谷地区高齢者クラブ連合会
受付:6月21日～定員15人



7
月
の
お
知
ら
せ

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

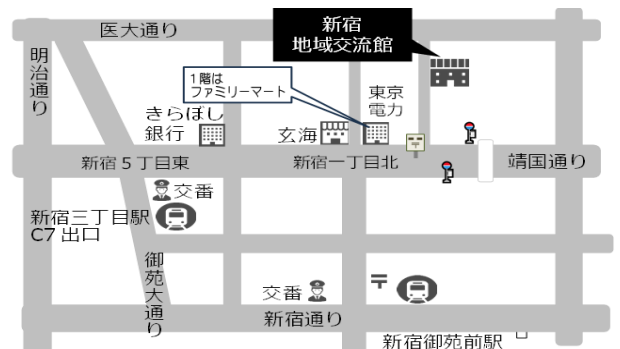
6月の予定表

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
	新宿いきいき体操 15:15~16:00 100トレ 16:00~16:40	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 モルック 15:45~17:15	太極拳 10:00~11:15 フリー麻雀 13:00~15:30	ご近所ブラさんぽ 10:15~12:00 フリーカラオケ 15:15~16:15 ウクレレ練習会 16:30~17:30
7	8	9	10	11	12	13
ダーツ 10:00~11:30 なつかし映画室 13:00~15:00 フリーカラオケ 15:30~17:30	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	ストレッチ教室 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	 フリー麻雀 13:00~15:30 フリーカラオケ 16:00~17:30	遊びの広場 9:30~12:00 うたごえ広場 13:30~14:30 古典を愉しむ 15:30~17:00	 Mスタ 15:30~16:30
14	15	16	17	18	19	20
みんなの輪投げ 9:10~10:30 岡田先生の健康講座 13:00~15:00 指体操・歌体操 15:30~16:20	新宿いきいき体操 15:15~16:00 100トレ 16:00~16:40	脳トレ 10:00~11:50 ウクレレで歌おう 15:30~16:20 ウクレレ教室 16:30~17:20	あさカフェ 10:00~11:30	ストレッチ教室 10:30~11:30 モルック 15:45~17:15	太極拳 10:00~11:15	 新宿文化大学 15:30~17:00
21	22	23	24	25	26	27
ダーツ 10:00~11:30 津軽三味線演奏会 13:30~14:30 スマホの先生 15:00~17:00	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	ストレッチ教室 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	 ポッチャ大会 14:00~17:00	早口言葉・音読 10:00~11:50	団体申請日 マッサージ 13:00~17:00
28	29	30	<p>★マッサージサービス★ 27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> 			
みんなの輪投 9:10~10:30	遊びの広場 9:30~12:00 明治チーズセミナー 13:30~14:30 出張相談 15:00~16:00 フリーカラオケ 16:30~17:30	早口言葉・音読 10:00~11:50 ドローン体験 13:30~14:30 ダーツ 15:00~16:30				

【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。