

新宿地域交流館たより

令和8年
7月号

「まちなか避暑地」9月30日まで開催中です！
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 リサイクル工作

7月29日(水) 10:00~12:00
壁紙サンプルを使ってカードケース作り。
持ち物：30cm くらいの定規
協力：新宿リサイクル活動センター
受付：6月21日～ 定員：13人

予約 ドローン体験

30日(木) 10:30~11:30
受付：6月21日～定員 10人

あさカフェ

1日・15(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

10日(金) 15:30~17:00
受付：6月21日～定員 20人

予約 フリー麻雀

3日(金) 23日(木)
受付：6月21日～ 個人やグループでお申込下さい

予約 新宿文化大学

7月5日(日) 13:00~14:40
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 うたごえ広場

10日(金) 13:30~14:30
受付：6月21日～ 定員：25人

ダーツを楽しもう

5日・19日(日) 10:00~11:30
29日(水) 15:30~17:00

予約 フラダンス教室

13日(月) 13:30~14:30
受付：6月21日～ 定員 25人

予約 ウクレレで歌おう

21日(火) 15:30~16:20
受付：6月21日～定員 25人

予約 盆踊り練習会

7月9日(木)・29日(水)
13:30~15:00
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

予約 モルックを楽しもう

2日・16日(木) 15:45~17:15
受付：6月21日～定員 15人

ストレッチ教室

2日・16日(木)、7日・21日(火)
参加費 300円・火曜日は講座付

予約 ウクレレ教室

21日(火) 16:30~17:20
受付：6月21日～ 定員 10人

予約 早口言葉&なんでも音読

10日・24日(金) 各日2部制
受付：6月21日～定員：各部 10人

健康サロン

27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！
※健康や福祉のお話も聞けます

スマホの先生(相談会)

12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：6月21日～

脳トレ、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 アンデス音楽を楽しもう！

8月2日(日) 14:00~15:30
民族楽器などによる南米の音楽(フォルクローレ)
の演奏会です。リズムのよい異国情緒あふれる
音楽をお楽しみください。
演奏：ロス・ポラーチョス
受付：7月1日～ 定員 40人



自主事業運営委員会主催 真夏の新宿カラオケバトル

8月30日(日) 13:30~16:30
3人チームで1人1曲歌い、チームの合計点で競います。
1位~3位のチームと最高得点の方に賞品が授与されます。
※複数のチームに重複しての申込みは出来ません。
受付：7月1日~8月10日まで
定員：12チーム(1チーム3人で36人)程度
※応援で参加の方も予約をお願いします。

8
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

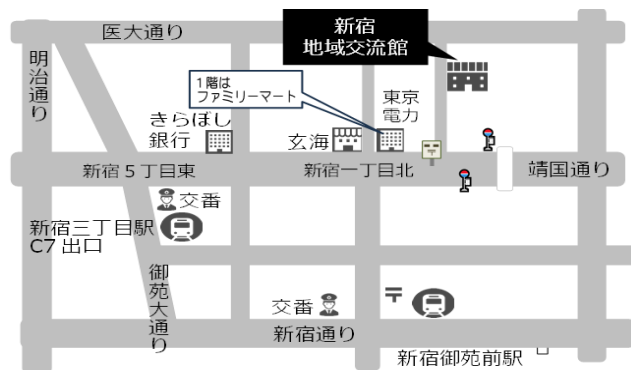
7月の予定表

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★ 11日(土)・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	ストレッチ教室 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 15:15～16:15 ウクレレ練習会 16:30～17:30
				モルック 15:45～17:15		
5	6	7	8	9	10	11
ダーツ 10:00～11:30 新宿文化大学 13:00～14:40 フリーカラオケ 15:15～17:15	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		盆踊り練習会 13:30～15:00 iPad 16:30～17:20	早口言葉・音読 10:00～11:50 うたごえ広場 13:30～14:30 古典を愉しむ 15:30～17:00	マッサージ 13:00～17:00
12	13	14	15	16	17	18
みんなの輪投げ 9:10～10:30 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	脳トレ 10:00～11:50 ダンスサイズ 13:30～14:30 ポッチャ 15:00～17:00	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	フリーカラオケ 15:15～16:15 ウクレレ練習会 16:30～17:30
19	20	21	22	23	24	25
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	ストレッチ教室 10:00～11:30 ウクレレで歌おう 15:30～16:20 ウクレレ教室 16:30～17:20		スマホ教室 13:00～14:30 iPad 16:30～17:20 フリー麻雀 15:00～17:30	早口言葉・音読 10:00～11:50	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
26	27	28	29	30	31	
みんなの輪投 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	脳トレ 11:00～11:50 ダンスサイズ 13:30～14:30 フリー麻雀 15:00～17:30	リサイクル工作 10:00～12:00 盆踊り練習会 13:30～15:00 ダーツ 15:30～17:00	ドローン体験 10:30～11:30 ポッチャ 13:30～15:30 フリーカラオケ 16:00～17:30	遊びの広場 9:30～12:00 なつかし映画室 13:30～15:30 指体操・歌体操 16:00～16:50	

【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。