

新宿地域交流館たより

令和8年
8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 夏のレシピ教室

14日(金) 13:30~15:00
夏の暑さを乗り切るレシピの紹介と栄養
相談。「栄養補助食品」の味見もあります！
協力：龍生堂薬局
受付：7月21日～ 定員：36人

予約 アンデス音楽を楽しもう！

2日(日) 14:00~15:30
受付：7月1日～ 定員：40人

予約 盆踊り練習会

13日(木) 13:30~15:00
受付：7月21日～定員 15人

ボランティアサークル

24日(月) 10:00~11:30
切手切りやエプロン作りなどをやります。

予約 古典を愉しむ

14日(金) 15:30~17:00
受付：7月21日～定員 20人

予約 真夏の新宿カラオケバトル

30日(日) 13:30~16:30
3人チームの合計点で競います。
主催：自主事業運営委員会
受付：7月1日～8月10日まで
定員：12チーム(1チーム3人)

予約 うたごえ広場

27日(木) 13:30~14:30
受付：7月21日～ 定員 25人

みんなの輪投げ

3日・17日(月)・9日・23日(日)
※当日は、直接当館にお越し下さい

予約 フラダンス教室

10日(月) 13:30~14:30
受付：7月21日～ 定員 25人

予約 ウクレレで歌おう

18日(火) 15:30~16:20
受付：7月21日～定員 25人

予約 フラダンス&ヒップホップ

22日(土) 15:00~16:00
フラダンスやヒップホップを見て楽しん
で、皆で体験することもできます！
協力：ハラウ リエ フラ グループ
受付：7月21日～ 定員 24人

予約 ボッチャを楽しもう

6日(木) 11日・25日(火)
受付：7月21日～定員 15人

ストレッチ教室

4日・18日(火)、6日・27日(木)
参加費 300円・火曜日は講座付

予約 ウクレレ教室

18日(火) 16:30~17:20
受付：7月21日～ 定員 10人

予約 指体操・歌体操

31日(月) 16:30~17:20
受付：7月21日～定員 15人

健康サロン

24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)

2日(日) 10:00~12:00
※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：7月21日～

脳トレ、早口言葉、iPad、ボッチャ
ダンスサイズ、モルック、フリー麻雀
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ください

予約 新宿文化大学 ～本にまつわるエトセトラ～

9月6日(日) 13:30~14:30
懐かしの名作から近作まで、映画の原作本を紹介しま
す。紹介する原作の中に、近日中に上映予定の作品も
ありますのでお楽しみに！
協力：四谷図書館
受付：8月1日～ 定員：24人

予約 秋の新宿演芸亭

9月20日(日) 13:30~15:30
日本で最も歴史のある落語研究会による、落語や奇術な
どの演芸を楽しんで、残暑を乗り切りましょう！
今回はスペシャルゲストによる漫談もあります！
ゲスト：早稲田大学落語研究会、他
受付：8月1日～ 定員 40人

9
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

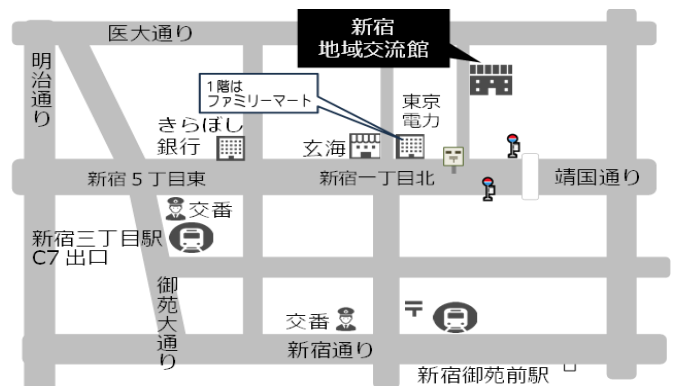
8月の予定表

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）
30	31	 ★マッサージサービス★ 1日(土)・29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
ダーツ 10:00～11:30 自主カラオケバトル 13:30～16:30	フリー麻雀 9:30～12:00 フリーカラオケ 15:15～16:15 指体操・歌体操 16:30～17:20					マッサージ 13:00～17:00
2	3	4	5	6	7	8
スマホの先生 10:00～12:00 アンデス音楽 14:00～15:30 フリーカラオケ 16:00～17:30	みんなの輪投げ 10:00～11:30 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	あさカフェ 10:00～11:30	ストレッチ教室 10:30～11:30 ボッチャ 15:30～17:00	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
9	10	11	12	13	14	15
みんなの輪投げ 9:10～10:30 ダーツ 13:00～14:30 フリーカラオケ 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 ボッチャ 15:00～17:00	iPad 16:30～17:20	盆踊り練習会 13:30～15:00 モルック 15:45～17:15	早口言葉・音読 10:00～11:50 夏のレシビ教室 13:30～15:00 古典を愉しむ 15:30～17:00	フリーカラオケ 15:15～16:15 ウクレレ練習会 16:30～17:30
16	17	18	19	20	21	22
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	みんなの輪投げ 10:00～11:30 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	あさカフェ 10:00～11:30	モルック 15:45～17:15	太極拳 10:00～11:15	団体申請日 フリーカラオケ 13:00～14:00 フラ&ヒップホップ 15:00～16:00
23	24	25	26	27	28	29
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 10:00～11:50 ダンスサイズ 13:30～14:30 ボッチャ 15:00～17:00	iPad 16:30～17:20	ストレッチ教室 10:30～11:30 うたごえ広場 13:30～14:30 フリーカラオケ 15:00～17:00	早口言葉・音読 10:00～11:50	遊びの広場 9:30～12:00 マッサージ 13:00～17:00

【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。