

新宿地域交流館たより

令和8年
10月号



NEW

「毎日ラジオ体操」はじまります！
開館日の9時20分～9時30分です。



予約 フラワーアレンジメント

18日(日) 13:30～15:30
季節のお花で可愛くアレンジしましょう！
主催：自主事業運営委員会
受付：9月21日～ 定員：20人

予約 プラチナ美容塾

8日(木) 13:00～15:00
ハンドケア、ネイルケアなどを楽しみましょう
受付中 定員：24人

予約 うたごえ広場

9日(金) 13:30～14:30
受付：9月21日～ 定員 25人

あさカフェ

7日・21日(水) 10:00～11:30
※当日は、直接当館にお越し下さい

みんなの輪投げ

5日・19日(月)・11日・25日(日)
※当日は、直接当館にお越し下さい

予約 第4回タバマチ祭り

29日(木) 13:30～15:30
口から食べることの健康講座。試食もあります。
協力：新宿食支援研究会
受付：9月21日～ 定員：36人

予約 J:COM 快適スマホ教室

8日(木) 16:00～17:00
自分のスマホを知ろう。質問・相談もできます。
受付中 定員 24人

予約 ウクレレ教室

20日(火) 16:30～17:20
受付：9月21日～ 定員 10人

予約 フラダンス教室

12日(月) 13:30～14:30
受付：9月21日～ 定員 25人

予約 ウクレレで歌おう

20日(火) 15:30～16:20
受付：9月21日～定員 25人

予約 交通安全教室

30日(金) 13:00～14:00
自転車の交通ルールの疑問を解決しましょう！
協力：四谷警察署
受付：9月21日～ 定員：36人

予約 ソフトフラメンコ

24日(土) 15:30～16:30
ストレッチ効果もあります。楽しく踊りましょう！
受付：9月21日～ 定員：18人

予約 認知症サポーター養成講座

17日(土) 15:30～17:00
受付中 定員 24人

予約 モルックを楽しもう

15日・22日(木) 15:45～17:15
受付：9月21日～定員15人

予約 早口言葉・なんでも音読

9日・23日(金) 各日2部制
受付：9月21日～定員各部 10人

予約 手洗いセミナー

11月9日(月) 10:30～11:30
普段の手洗いで洗い残しがどこにあるのか“見える化”して確認します。感染症流行前に正しい手洗いを楽しく学べます。
協力：都立大久保病院
受付：10月1日～ 定員：24人

予約 新宿文化大学

11月15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3回「戸塚・大久保界隈」
受付：10月1日～ 定員：24人

秋の館まつり「新宿文化祭」

11月29日(日) 10:00～11:30 13:30～16:30
午前はeスポーツ体験会、午後は発表会とビンゴ大会です。

健康サロン

26日(月) 13:00～14:45
気軽に「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)

4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：9月21日～

指体操、脳トレ、iPad、ポッチャダンスサイズ、フリー麻雀、古典、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

11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

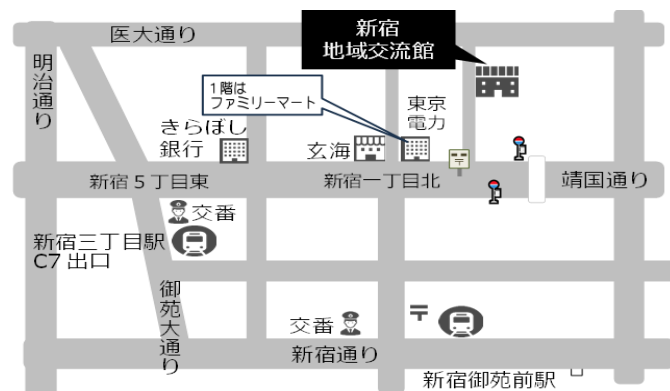
10月の予定表

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★ 31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
				ポッチャ 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
4	5	6	7	8	9	10
ダーツ 10:00～11:30 フリーカラオケ 13:00～14:30 スマホの先生 15:00～17:00	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	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 プラチナ美容塾 13:00～15:00 JCOM スマホ教室 16:00～17:00	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	フリーカラオケ 15:15～16:15 ウクレレ練習会 16:30～17:30
11	12	13	14	15	16	17
みんなの輪投げ 9:10～10:30 なつかし映画室 13:00～14:30 指体操 15:00～15:50 フリーカラオケ 16:20～17:20	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	モルック 15:45～17:15	太極拳 10:00～11:15	認知症サポーター 15:30～17:00
18	19	20	21	22	23	24
ダーツ 10:00～11:30 自主フラワーアレンジ 13:30～15:30 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	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 フリーカラオケ 13:00～15:00 モルック 15:45～17:15	早口言葉・音読 10:00～11:50	団体申請日 フリーカラオケ 13:00～15:00 ソフトフラスメンコ 15:30～16:30
25	26	27	28	29	30	31
みんなの輪投げ 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	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	遊びの広場 9:30～12:00 タバマチ祭り 13:30～15:30 ダーツ 16:00～17:30	フリー麻雀 9:30～12:00 交通安全教室 13:00～14:00 フリーカラオケ 15:00～17:00	ウクレレ練習会 10:00～11:30 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。