新宿地域交流館たより

令和８年
11月号

「毎日ラジオ体操」　開館日の９時20分～９時30分にやってます！

秋の館まつり「新宿文化祭」

29日（日）10:00～16:30
ご家族やお孫さん、お友達とお誘いあわせの上で遊びに来て下さい！
（利用証の無い方も参加できます）
協賛：自主事業運営委員会
※当日は直接当館にお越し下さい。

【午前の部 10:00～11:30】
・折紙遊び、似顔絵
・健康チェック
・ｅスポーツ体験
太鼓叩きやボウリングなどのテレビゲームを気軽に体験！

【午後の部 13:30～16:30】
・相撲甚句、大正琴演奏、三線演奏
・コーラス、マジックの発表
・フラダンス＆チアダンス発表
・バルーンアート　など
※最後にビンゴ大会で賞品をゲット！

予約 手洗いセミナー

９日（月）10:30～11:30
受付中　定員：24人

予約 うたごえ広場

13日（金）13:30～14:30
受付：10月21日～　定員 25人

あさカフェ

４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

２日・16日(月)・８日・22日(日)
※当日は、直接当館にお越し下さい

予約 新宿文化大学

15日（日）13:00～14:40
受付中　定員：24人

予約 J:COM 快適スマホ教室

12日（木）16:00～17:00
受付:10月21日～　定員24人

予約 フラダンス教室

９日（月）13:30～14:30
受付：10月21日～　定員25人

予約 スマホ教室

26日（木）13:00～14:30
受付：10月21日～　定員10人

予約 リサイクル工作

12日（木）13:00～15:00
ステンシルを使ってクリスマス柄のエコバックを作ります。
持ち物：筆記用具
受付：10月21日～　定員15人

予約 ボウリング NEW

８日（日）16:00～17:00
昭和に大流行したボウリングを、気軽にペットボトルボウリングで楽しみましょう！
受付：10月21日～　定員：８人

予約 早口言葉・なんでも音読

13日・27日（金）各日２部制
受付:10月21日～　定員:各部10人

健康サロン

23日（月）13:00～14:45
※健康や福祉のお話とｅスポーツで遊びます

スマホの先生(相談会)

15日（日）15:30～17:30
※当日は、直接当館にお越し下さい

12月のお知らせ

予約 悪質商法の被害に合わないために

12月10日（木）13:00～14:30
実際の事例と様々な手口を知って、被害防止に役立てましょう！
協力：新宿消費生活センター　受付：11月１日～　定員：36人

予約 新宿うた声フェスティバル

12月20日（日）14:00～16:30
ソロか、デュエットまたはグループでお申し込み下さい！
※詳細は館内掲示参照。申込用紙で受付。（電話予約不可）
受付：10月21日～11月30日

予約 クリスマスコンサート

12月22日（火）　16:00～17:00
バイオリン、キーボード、ボーカルのアンサンブルを生演奏で楽しみます。
演奏：ファンダメンタル
受付：11月21日～　定員30人

下記の事業は予約が必要です
予約：10月21日～
指体操、脳トレ、iPad、古典
フリー麻雀、モルック、ボッチャ
ダンスサイズ、ウクレレで歌おう
ウクレレ教室・練習会、フリーカラオケ
※その他、予定は裏面をご確認下さい

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

１１月の予定表

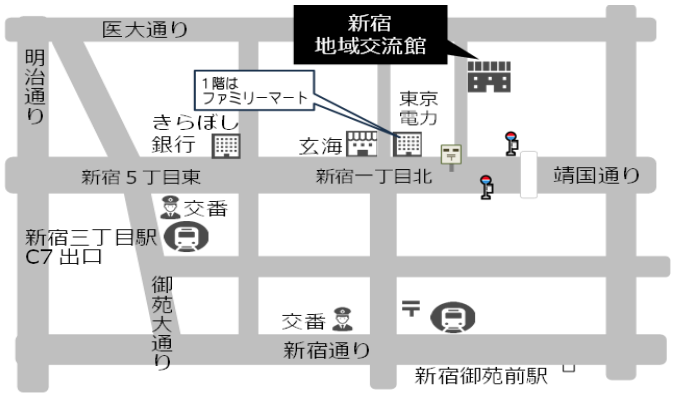
日	月（風呂・女性）	火（風呂・男性）	水（風呂・女性）	木（風呂・男性）	金（風呂・女性）	土（風呂・男性）
1	2	3	4	5	6	7
ダーツ 10:00～11:30 遊びの広場 13:00～15:30 フリーカラオケ 16:00～17:30	みんなの輪投げ 10:00～11:30 新宿いきいき体操 15:15～16:00 100 トレ 16:00～16:40	脳トレ 10:00～11:50	あさカフェ 10:00～11:30	ストレッチ教室 10:30～11:30 モルック 15:45～17:15	太極拳 10:00～11:15 フリー麻雀 13:00～15:30 フリーカラオケ 16:00～17:30	フリーカラオケ 15:15～16:15 ウクレレ練習会 16:30～17:30
8	9	10	11	12	13	14
みんなの輪投げ 9:10～10:30 遊びの広場 13:00～15:30 ボウリング 16:00～17:00	手洗いセミナー 10:30～11:30 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 ボッチャ 15:00～17:00	iPad 16:30～17:20	**リサイクル工作** 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	マッサージ 13:00～17:00
15	16	17	18	19	20	21
ダーツ 10:00～1130 新宿文化大学 13:00～14:40 スマホの先生 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	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		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	指体操・歌体操 15:20～16:10 ウクレレ練習会 16:30～17:30
22	23	24	25	26	27	28
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 ボッチャ 15:00～17:00	iPad 16:30～17:20	スマホ教室 13:00～14:30 フリーカラオケ 15:00～16:00 ウクレレ練習会 16:30～17:30	早口言葉・音読 10:00～11:50	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
29	30					
秋の館まつり 10:00～11:30 13:30～16:30	遊びの広場 9:30～12:00 なつかし映画室 13:00～14:30 ボッチャ 15:00～17:00					

★マッサージサービス★
14 日・28 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



【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。