

令和6年7月号



早稲田南町地域交流館たより

まちなか避暑地やっています！

「専門医から学ぼう」

【日時】7月8日(月)
15:00~16:00
定員:20名/先着順
協力:榊原記念クリニック
院長 井口信雄先生
~心血管病にならないために/治すために~

オススメ

予約制



スマホ詐欺対策講習会

【日時】7月29日(月)
14:00~16:00
定員:10名/先着順
協力:J:com
正しい対処方法と予防法を学びましょう
※受講後、個別相談にもご対応します

オススメ

予約制



夏のラジオ体操

NEW

毎週日曜 9:15
7日 14日 21日 28日
皆様のご参加お待ちしております！

*開放*ご自由に参加いただけます ゆずりあってご参加ください
カラオケ 7月 7日(日)21日(日)10:00~12:00
17日(水)13:00~15:00
卓球 7月14日(日) 30日(火)10:00~12:00
麻雀 7月 7日(日) 14日(日)21日(日)10:00~12:00

モルック

予約制

7月13日(土)29日(月)
10:00~11:30
定員:10名/先着順

書道

予約制

7月24日(水)
10:00~/13:00~
定員:各クラス9名/先着順

懐かしの映画会

予約制

7月31日(水)
13:00~15:00
定員:20名/先着順



卓球サークル

予約制

7月3日(水)
13:00~15:00
7月23日(火)
10:00~12:00
定員:8名/先着順



健康麻雀

予約制

7月1日(月)31日(水)
10:00~12:00
定員:12名/先着順



高齢者マッサージ

当日予約

7月12日(金)26日(金)
13:00~17:00
[料金]1000円(30分)

※当日9時より電話予約をお受けします。

※ お電話又は窓口にてお申込みください 03-3208-2552
予約制に関しては6月25日(火)から申し込み受付を開始します。



まちなか避暑地

実施期間:6月1日(土)~9月30日(月)
利用時間:9:00~18:00
暑さをしのぐ「まちなか避暑地」として
お気軽に当館にお立ち寄りください。



早稲田南町地域交流館

〒162-0043 新宿区早稲田南町50
電話(03)3208-2552/FAX(03)3208-2553
指定管理者:生活協同組合・東京高齢協

7月・早稲田南町地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
	(風呂・女)	(風呂・男)	(風呂・女)	(風呂・男)	(風呂・女)	(風呂・男)
	1	2	3	4	5	6
毎週日曜日 朝9:15 ラジオ体操 始まります ご参加お待ちし ています!	健康麻雀 10:00~12:00		ポッチャ 10:00~12:00	折紙サロン 10:00~12:00		
	椅子ヨガ 13:00~13:45 14:00~14:45	囲碁・将棋 13:00~17:00	卓球サークル 13:00~15:00 出張相談会 14:00~16:00	囲碁・将棋 13:00~17:00		囲碁・将棋 13:00~17:00
7	8	9	10	11	12	13
ラジオ体操	折紙教室 10:00~12:00			ストレッチ教室 10:30~11:15		モルック 10:00~11:30
カラオケ開放 麻雀開放 10:00~12:00	専門医から学ぼう 15:00~16:00	囲碁・将棋 13:00~17:00 シニア脳活 15:00~16:30		囲碁・将棋 13:00~17:00	マッサージ 13:00~17:00	囲碁・将棋 13:00~17:00
14	15	16	17	18	19	20
ラジオ体操	編物教室 10:00~12:00		ポッチャ 10:00~12:00	折紙サロン 10:00~12:00		
卓球開放 麻雀開放 10:00~12:00	リズムストレッチ 13:00~13:45 14:00~14:45	囲碁・将棋 13:00~17:00 シニア脳活 15:00~16:30	カラオケ開放 13:00~15:00	囲碁・将棋 13:00~17:00		囲碁・将棋 13:00~17:00
21	22	23	24	25	26	27
ラジオ体操	折紙教室 10:00~12:00	卓球サークル 10:00~12:00	書道教室 10:00~12:00			
カラオケ開放 麻雀開放 10:00~12:00	100トレ 13:00~13:45 14:00~14:45	囲碁・将棋 13:00~17:00 シニア脳活 15:00~16:30	書道教室 13:00~15:00	囲碁・将棋 13:00~17:00	マッサージ 13:00~17:00	団体利用申請 9月分受付 囲碁・将棋 13:00~17:00
28	29	30	31			
ラジオ体操	モルック 10:00~11:30	卓球開放 10:00~12:00	健康麻雀 10:00~12:00	お風呂利用日 (12:00~15:00) 女:月・水・金 / 男:火・木・土 ジャグジーが人気です! 一度に4人までお入り いただけます。		
	スマホ教室 14:00~16:00	囲碁・将棋 13:00~17:00 シニア脳活 15:00~16:30	映画会 13:00~15:00			

◎講座に関するご質問は館までお問合せ下さい

★「シニア脳活」は新宿区主催事業です。お問い合わせは、新宿区介護予防係へ

<p>★ご利用方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新宿区在住で、60歳以上の方がご利用できます。 ・ご利用の際には「利用証」を受付にご提出ください。 ・「利用証」は保険証・免許証などの身分証明書と本人以外の緊急連絡先の電話番号をいただいて発行します。 	<p>定期出張相談会</p> <p>7月3日(水)14:00~16:00</p> <p>榎町高齢者総合相談センターの職員が来館します。 完全予約制となりますので当館までお申込みください。</p>
--	--