

令和6年9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！

### 予約 ツボ押し体操教室

イチボン!

【日時】9月24日(火)  
14:00~15:00

定員:20名/先着順

肩こりや腰痛など日頃のお悩みを  
緩和するようなセルフケア教室です。



### 秋のつどい

注目!  
ぜひ見に来て  
ください

【日時】9月30日(月)

開演13:00~16:00

【会場】新宿区立四谷区民ホール

シニア活動館及び地域交流館の団体の皆さんに  
よる発表会です。

他ゲスト出演もあります。



### 敬老の日イベント

いつもありがとう

【日時】9月18日(水)15:00~16:00

早稲田南町児童館の子ども達からエイサー(沖  
縄の伝統的な踊りです)演舞のプレゼント!  
子ども達が皆さんの為に一生懸命踊ります。  
是非みなさん見に来てください。

\*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



ぬり絵	9月 毎週木曜	13:00~16:00
囲碁将棋	9月 毎週火曜・土曜	13:00~17:00
卓球	9月8日(日)28日(土)	10:00~12:00
麻雀	9月7日(土)14日(土)	10:00~12:00
	22日(日)30日(月)	10:00~12:00
カラオケ	9月4日(水)	13:00~15:00
	9月1日(日)15日(日)	10:00~12:00
	22日(日)	10:00~12:00

### 予約 懐かしの映画会

9月30日(月) 13:00~15:00

定員:20名/先着順



### 予約 書道

9月25日(水)

10:00~

13:00~

定員:各クラス9名/  
先着順

2部制

### 予約 卓球サークル

9月2日(月)

10:00~12:00

25日(水)

13:00~15:00

定員:8名/先着順

### 予約 モルック

9月3日(火)

14日(土)

26日(木)

10:00~11:30

定員:10名/先着順

### 当日予約 高齢者マッサージ

9月13日(金)27日(金)

13:00~17:00

[料金]1000円(30分)

※当日午前9時より電話でお  
申込みください

※ 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8月24日(土)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:9月30日(月)まで

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



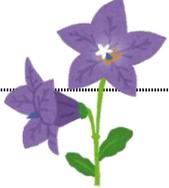
### 早稲田南町地域交流館

〒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

# \*9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	7	
カラオケ開放 10:00~12:00	卓球サークル 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30	ポッチャ 10:00~12:00	折紙サロン 10:00~12:00		麻雀開放 10:00~12:00	
	椅子ヨガ 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 出張相談会 14:00~16:00	ぬり絵 13:00~16:00		囲碁・将棋 13:00~17:00	
8	9	10	11	12	13	14	
卓球開放 10:00~12:00	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 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		ぬり絵 13:00~16:00	マッサージ 13:00~17:00	囲碁・将棋 13:00~17:00	
15	16	17	18	19	20	21	
カラオケ開放 10:00~12:00			ポッチャ 10:00~12:00	折紙サロン 10:00~12:00			
	リズムストレッチ 新宿いきいき体操 13:00~13:45 14:00~14:45	囲碁・将棋 13:00~17:00	敬老イベント 15:00~16:00	ぬり絵 13:00~16:00		囲碁・将棋 13:00~17:00	
22	23	24	25	26	27	28	
カラオケ開放 10:00~12:00 麻雀開放 10:00~12:00	折紙教室 10:00~12:00		書道 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30		卓球開放 10:00~12:00	
	100トレ 13:00~13:45 14:00~14:45	ツボ押し体操教室 14:00~15:00 囲碁・将棋 13:00~17:00	書道 13:00~15:00 卓球サークル 13:00~15:00	ぬり絵 13:00~16:00	マッサージ 13:00~17:00	団体利用申請 11月分受付	
29	30						
	編物教室 10:00~12:00 麻雀開放 10:00~12:00	 <p>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。</p>					
	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><b>★ご利用方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新宿区在住で、60歳以上の方がご利用できます。</li> <li>・ご利用の際には「利用証」を受付にご提出ください。</li> <li>・「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で発行します。</li> </ul>	<p><b>定期出張相談会</b></p> <p>9月4日(水)14:00~16:00 榎町高齢者総合相談センターの職員が来館します。 <b>完全予約制</b>となりますので当館までお申込みください。</p>
--	--