

令和6年10月号



早稲田南町地域交流館たより

予約 骨盤体操

【日時】10月11日(金)
13:00~13:45

定員:15名/先着順

持ち物:バスタオル スポーツタオル

骨盤周りを動かすストレッチで全身のバランスを整えます。

好評につき
10月実施
決定!



予約 アロママッサージ教室

【日時】10月29日(火)
14:00~15:00

定員:20名/先着順

持ち物:タオル

香りのもたらす癒しとマッサージでストレスを緩和。痛みや自律神経にも効果的。

イチオシ!



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。

卓球

10月3日(木)13日(日)
20日(日)
10:00~12:00
30日(水)
13:00~15:00

麻雀

10月6日(日)13日(日)
20日(日) 31日(木)
10:00~12:00

カラオケ

10月2日(水)16日(水)
13:00~15:00
7日(月) 30日(水)
10:00~12:00

ぬり絵

毎週木曜日
13:00~16:00

囲碁・将棋

毎週火曜日・土曜日
13:00~17:00

ハロウィン

10月30日(水) 14:30~

早稲田南町学童クラブの子どもたちが仮装して交流館へやって来ます! 皆様をお迎えしましょう!



予約 懐かしの映画会

10月31日(木) 13:00~15:00
定員:20名/先着順



予約 書道

10月23日(水)
10:00~
13:00~

定員:各クラス9名/先着順

2部制

予約 モルック

10月12日(土)
24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

10月18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9月25日(水)から申し込み受付を開始します。



お風呂利用について

時間:12:00~15:00
曜日: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。

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

10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 |
| | | | ボッチャ 10:00~12:00 | 折紙サロン 10:00~12:00 卓球開放 10:00~12:00 | | |
| | | 囲碁・将棋 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30 | 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 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 麻雀開放 10:00~12:00 | カラオケ開放 10:00~12:00 | | | ストレッチ教室 10:30~11:15 | | モルック 10:00~11:30 |
| | 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 14:00~15:30 | | ぬり絵 13:00~16:00 | 骨盤体操 13:00~13:45 | 囲碁・将棋 13:00~17:00 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 卓球開放 10:00~12:00 麻雀開放 10:00~12:00 | 折紙教室 10:00~12:00 | | ボッチャ 10:00~12:00 | 折紙サロン 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 14:00~15:30 | カラオケ開放 13:00~15:00 | ぬり絵 13:00~16:00 | マッサージ 13:00~17:00 | 囲碁・将棋 13:00~17:00 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 卓球開放 10:00~12:00 麻雀開放 10:00~12:00 | 編物教室 10:00~12:00 | | 書道 10:00~12:00 | モルック 10:00~11:30 | | 団体利用申請 12月分受付 |
| | 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 | 書道 13:00~15:00 | ぬり絵 13:00~16:00 | | 囲碁・将棋 13:00~17:00 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| | 折紙教室 10:00~12:00 | | カラオケ開放 10:00~12:00 | 麻雀開放 10:00~12:00 |  | |
| | 100トレ 13:00~13:45 14:00~14:45 | アロママッサージ教室 14:00~15:00 囲碁・将棋 13:00~17:00 | 卓球開放 13:00~15:00 ハロウィン 14:30~ | 映画会 13:00~15:00 ぬり絵 13:00~16:00 | | |

◎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

★ご利用方法

- ・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。

定期出張相談会

10月2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。
完全予約制となりますので当館までお申込みください。