

令和6年12月号



早稲田南町地域交流館たより

今年一年ご利用ありがとうございました。

令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)は休館日となります。
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

予約 ステンシルでエコバッグ作り

いちおし!

日時:12月12日(木) 10:00~12:00
定員:10名(先着順)
持ち物:筆記用具
協力:新宿リサイクル活動センター
エコを学び自分だけのオリジナルバッグを作りましょう!



予約 おくすり・栄養講座

おすすめ!

日時:12月18日(水) 14:00~15:30
定員:20名(先着順)
持ち物:薬、食事のご相談のある方はお薬手帳
協力:クスリの龍生堂
薬局の薬剤師と管理栄養士がお役立ち情報をお届け!!



卓球

12月3日(火)8日(日)
15日(日)
10:00~12:00
25日(水)
13:00~15:00

麻雀

12月1日(日)8日(日)
15日(日)22日(日)
10:00~12:00

カラオケ

12月4日(水)21日(土)
13:00~15:00
10日(火)17日(火)28日(土)
10:00~12:00

ぬり絵

毎週木曜
13:00~16:00
囲碁・将棋
毎週火曜 第1・2・4土曜
13:00~17:00

開放

予約不要

予約受付中 ポール de ウォーク

12月2日(月)10:00~
定員:6名/先着順



予約 骨盤体操

人気!

12月13日(金)13:00~13:45
定員:15名/先着順
持ち物:バスタオル

予約 懐かしの映画会

12月24日(火)13:00~15:00
定員:20名/先着順



予約 書道

2部制

12月25日(水)
10:00~/13:00~
定員:各クラス9名
/先着順

予約 モルック

12月14日(土)
26日(木)
10:00~11:30
定員:10名/先着順

予約 ボッチャ

12月4日(水)
18日(水)
10:00~12:00
定員:10名/先着順

当日予約 高齢者マッサージ

12月20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11月25日(月)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



12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
麻雀開放 10:00~12:00	ポールde ウォーク 10:00~	卓球開放 10:00~12:00	ボッチャ 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 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
8	9	10	11	12	13	14
麻雀開放 10:00~12:00 卓球開放 10:00~12:00	折紙教室 10:00~12:00	カラオケ開放 10:00~12:00		エコバッグ作り 10:00~12:00 ストレッチ教室 10:30~11:30		モルック 10:00~11:30
	しんじゆく 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		ぬり絵 13:00~16:00	骨盤体操 13:00~13:45	囲碁・将棋 13:00~17:00
15	16	17	18	19	20	21
卓球開放 10:00~12:00 麻雀開放 10:00~12:00	編物教室 10:00~12:00	カラオケ開放 10:00~12:00	ボッチャ 10:00~12:00	折紙サロン 10:00~12:00		団体利用申請 2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	龍生堂 14:00~15:30	ぬり絵 13:00~16:00	マッサージ 13:00~17:00	
22	23	24	25	26	27	28
麻雀開放 10:00~12:00	折紙教室 10:00~12:00	 囲碁・将棋 13:00~17:00 映画 13:00~15:00	書道 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30		カラオケ開放 10:00~12:00
	しんじゆく 100トレ 13:00~13:45 14:00~14:45		書道 13:00~15:00 卓球開放 13:00~15:00	ぬり絵 13:00~16:00		囲碁・将棋 13:00~17:00
29	30	31				
12/29~1/3まで休館						

◎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

12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。
完全予約制となりますので当館までお申込みください。