

明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

—東京都主催—

定員:20名/先着順
内容:基本操作
わからなかった事を確認できる絶
好の機会です！

日時:1月22日(水)
14:00~15:00

定員:20名/先着順
協力:牛込消防署 早稲田出張所
AEDや消火器の使い方を学んで
もしもの災害に備えましょう！

日時:1月23日(木)
10:00~11:00

定員：20名/先着順
協力：第一興商
カラオケ機を使った介護予防と健康増進プログラムです。

1月5日(日)12日(日)
19日(日)30日(木)

10:00~12:00

1月5日(日)12日(日)
19日(日)25日(土)

9:30~12:00

1月4日(土)7日(火)
14日(火)25日(土)

10:00~12:00

9日・23日(木)
10:00~12:00

囲碁・将棋

毎週火曜・土曜13:00~17:00

每週木曜 13:00~15:00
初心者歓迎
定員:5名/先着順

1月27日(月)13:30~14:00
定員:10名/先着順
身体を動かしながら覚えましょう。

1月29日(水)13:00~15:00
定員:20名/先着順 

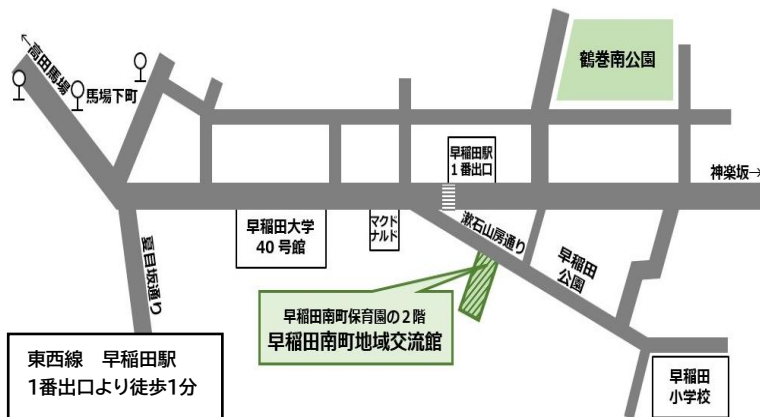
1月29日(水)
10:00~/13:00~
定員:各クラス9名
/先着順

1月6日(月)
20日(月)
10:00~11:30
定員:10名/先着順

1月8日(水)
22日(水)
10:00~12:00
定員:10名/先着順

1月10日(金)24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12月25日(水)から申し込み受付を開始します。



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。

〒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

1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
				1/4から通常 開館しています		カラオケ開放 10:00~12:00
						囲碁・将棋 13:00~17:00
5	6	7	8	9	10	11
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30	カラオケ開放 10:00~12:00	ボッチャ 10:00~12:00	ストレッチ教室 10:30~11:30 ぬり絵 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	出張相談会 14:00~16:00	ダーツ 13:00~15:00	マッサージ 13:00~17:00	囲碁・将棋 13:00~17:00
12	13	14	15	16	17	18
麻雀開放 9:30~12:00 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		折紙サロン 10:00~12:00		
	しんじゅく 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	スマホ体験会 13:00~16:00	ダーツ 13:00~15:00		囲碁・将棋 13:00~17:00
19	20	21	22	23	24	25
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30 編物教室 10:00~12:00		ボッチャ 10:00~12:00	みんなの元気運動 10:00~11:00 ぬり絵 10:00~12:00		カラオケ開放 10:00~12:00 麻雀開放 9:30~12:00
	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 シニア脳活 14:00~15:30	消防・防災 講習会 14:00~15:00	ダーツ 13:00~15:00	マッサージ 13:00~17:00	団体利用申請 3月分受付 囲碁・将棋 13:00~17:00
26	27	28	29	30	31	
	折紙教室 10:00~12:00		書道 10:00~12:00	折紙サロン 10:00~12:00 卓球開放 10:00~12:00		
	しんじゅく100トレ 13:00 / 14:00 楽しく英会話 13:30~14:00	囲碁・将棋 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30	書道 13:00~15:00 映画 13:00~15:00	ダーツ 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

★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

1月8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。