

令和7年3月号



# 早稲田南町地域交流館たより

《お知らせ》

- ・3月1日(土)から個人利用証、団体利用証の更新を開始いたします。詳細は館内にてご確認ください。
- ・折紙教室・折紙サロンは1年間、編物教室は半年(4月～9月)の講座として4月に更新いたします。
- ・100トレ・椅子ヨガ・リズムストレッチは1年間の講座として4月に更新いたします。
- ・上記講座に参加ご希望の方は期間内にお申込み下さい。現在講座に参加中の方も再度のお申込みが必要となります。**お申込み期間：2月25日(火)～3月15日(土)**
- ・申込多数の場合は抽選を行い当選者には3月25日頃までにお知らせいたします。

*開放* 予約不要	<b>卓球</b>	<b>麻雀</b>	<b>カラオケ</b>	<b>ぬり絵</b>
	9日(日)16日(日) 10:00～12:00 2日(日) 25日(火) 31日(月) 13:00～15:00	2日(日)9日(日) 16日(日)22日(土) 30日(日) 9:30～ 12:00	8日(土)22日(土) 30日(日) 10:00～12:00 5日(水)19日(水) 13:00～15:00	<b>囲碁・将棋</b> 毎週火曜・土曜 13:00～17:00

**作品展示会** 🎏

今年度作った折紙・編物の作品を展示します。  
期間:3/3(月)～3/10(月)

**予約 楽しく英会話**

日時:3月3日(月)  
13:30～14:00  
定員:10名/先着順

**予約 ダーツ** 🎯

毎週木曜  
13:00～15:00  
定員:8名/先着順

**予約 ポールdeウォーク** 🥳

日時:3月31日(月)  
10:00～12:00  
定員:6名/先着順  
持ち物:飲み物

**予約 書道** 🍃 2部制

3月26日(水)  
10:00～/13:00～  
定員:各クラス9名/先着順

**予約 モルック**

3月3日(月)  
17日(月)  
29日(土)  
10:00～11:30  
定員:10名/先着順

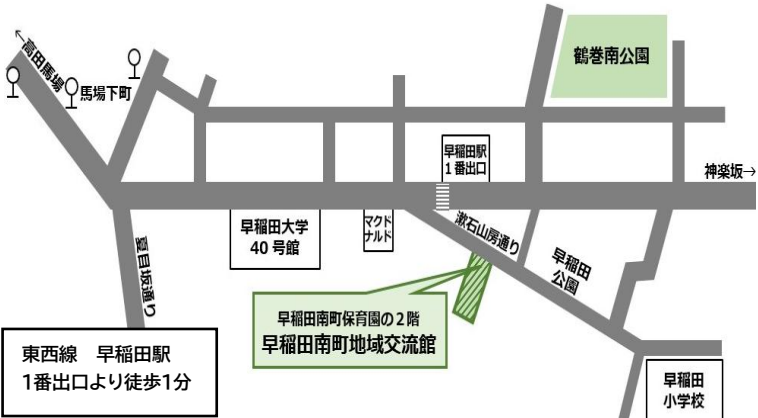
**予約 ボッチャ**

3月5日(水)  
19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**

3月14日(金)28日(金)  
13:00～17:00  
[料金]1000円(30分)  
持ち物:バスタオル1枚、タオル2枚  
※当日朝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2月25日(火)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

# 3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)
30	31					1
麻雀開放 9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~12:00	ポール de ウォーク 10:00~12:00					ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00
	卓球開放 13:00~15:00					
2	3	4	5	6	7	8
麻雀開放 9:30~12:00	モルック 10:00~11:30		ボッチャ 10:00~12:00	折紙サロン 10:00~12:00		カラオケ開放 10:00~12:00
卓球開放 13:00~15:00	椅子ヨガ 13:00/14:00 楽しく英会話 13:30~14:00	ぬり絵・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	ダーツ 13:00~15:00		ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00
9	10	11	12	13	14	15
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	折紙教室 10:00~12:00			折り紙サロン 10:00~12:00 ストレッチ教室 10:30~11:30		
	しんじゅく 100トレ 13:00~13:45 14:00~14:45	ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30		ダーツ 13:00~15:00	マッサージ 13:00~17:00	ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00
16	17	18	19	20	21	22
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			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 13:00~13:45 14:00~14:45	ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00	カラオケ開放 13:00~15:00	ダーツ 13:00~15:00		団体利用申請 5月分受付 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00
23	24	25	26	27	28	29
	折紙教室 10:00~12:00		書道 10:00~12:00			モルック 10:00~11:30
	しんじゅく 100トレ 13:00~13:45 14:00~14:45	卓球開放 13:00~15:00 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00	書道 13:00~15:00	ダーツ 13:00~15:00	マッサージ 13:00~17:00	映画会 13:00~15:00 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00

◎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

3月5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。