

令和7年4月号



早稲田南町地域交流館たより

予約 骨・カルシウムセミナー

おすすめ!

日時:4月11日(金)
13:00~14:00 定員:20名/先着順
協力:雪印メグミルク



カルシウムなどの栄養素や、骨の健康を維持するポイントをわかりやすくお伝えします。

予約 素肌ケアを学ぼう

おすすめ!

日時:4月16日(水)
14:00~15:00 定員:16名/先着順
協力:三粧



「素肌を美しく保つポイント」を学びましょう!
※クリームも付けていないすっぴんでご参加ください。
肌荒れが気になる男性也大歓迎!

NEW

テーブルゲーム
毎週金曜日
10:00~12:00
輪投げ
7日(月)21日(月)
10:00~12:00

ポッチャ
2日(水)9日(水)
16日(水)23日(水)
10:00~12:00

卓球

6日(日)13日(日)20日(日)
10:00~12:00
30日(水)
13:00~15:00

ぬり絵・囲碁・将棋
毎週火曜日・土曜日
13:00~17:00

開放は予約不要です

開放

麻雀

毎週日曜日
9:30~12:00

12日(土)
26日(土)
9:30~12:00

カラオケ

12日(土)26日(土)
30日(水)
10:00~12:00
2日(水)
13:00~15:00

予約 ダーツ

人気!

日時:毎週木曜日
13:00~15:00
定員:8名/先着順

予約 楽しく英会話

日時:4月7日(月)
13:30~14:00
定員:10名/先着順

予約 書道

2部制

日時:4月23日(水)
10:00/13:00
定員:9名/先着順

予約

映画会

29日(火)
13:00~

モルック

10日(木)29日(火)
10:00~定員10名

予約 リハビリ体操

NEW

日時:4月9日(水)
13:00~14:00
定員:18名/先着順
鍼灸師による体操教室です!

予約 みんなの元気体操

NEW

日時:4月24日(木)
10:00~11:00
定員:18名/先着順
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!

予約 骨盤体操

人気!

日時:4月3日(木)17日(木)
13:00~13:45
定員:18名/先着順
持ち物:バスタオル・タオル

当日予約

高齢者マッサージ 4月18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3月25日(火)から申し込み受付を開始します。

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



4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
			ポッチャ 10:00~12:00	折紙サロン 10:00~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	
		ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00	カラオケ開放 13:00~15:00 出張相談会 14:00~16:00	骨盤体操 13:00~13:45 ダーツ 13:00~15:00		ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00
6	7	8	9	10	11	12
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	輪投げ 10:00~12:00		ポッチャ 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30	テーブルゲーム 10:00~12:00	麻雀開放 9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~12:00
	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	リハビリ体操 13:00~14:00	ダーツ 13:00~15:00	カルシウムセミナー 13:00~14:00	ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00
13	14	15	16	17	18	19
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	折紙教室 10:00~12:00		ポッチャ 10:00~12:00	折紙サロン 10:00~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	
	しんじゆく 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	素肌ケアを 学ぼう 14:00~15:00	骨盤体操 13:00~13:45 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
20	21	22	23	24	25	26
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	編物サロン 10:00~12:00 輪投げ 10:00~12:00		ポッチャ 10:00~12:00 書道 10:00~12:00	みんなの 元気体操 10:00~11:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	麻雀開放 9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~12:00
	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 シニア脳活 14:00~15:30	書道 13:00~15:00	ダーツ 13:00~15:00		団体利用申請 6月分受付 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00
27	28	29	30			
麻雀開放 9:30~12:00	折紙教室 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30	カラオケ開放 10:00~12:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>		
	しんじゆく 100トレ 13:00~13:45 14:00~14:45	映画会 13:00~15:00 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00	卓球開放 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で発行します。

定期出張相談会

4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。