

令和7年5月号

早稲田南町地域交流館たより



予約 輪になって踊りましょう！

盆踊り練習会

日時:5月31日(土)

13:30~15:00 定員:25名/先着順

主催:早稲田南町地域交流館自主事業運営委員会

協力:菊濃会のみなさん

子供から大人まで楽しめる盆踊りを習ってみませんか？

持ち物:飲み物

おすすめ！



予約 泌尿器科医師による
排尿に関するお悩み講座

日時:5月29日(木)

13:00~14:00 定員:20名/先着順

協力:都立大久保病院

病気の予防や健康維持、医療の知識を
学びましょう！

おすすめ！



テーブルゲーム

毎週金曜

10:00~12:00

輪投げ

5日(月)19日(月)

10:00~12:00

ボッチャ

7日(水)14日(水)

21日(水)28日(水)

10:00~12:00

卓球

4日(日)11日(日)18日(日)

29日(木)10:00~12:00

6日(火)13:00~15:00

ぬり絵・囲碁・将棋

毎週火曜13:00~17:00

第1週~4週の土曜

13:00~17:00

開放は予約不要

開放

麻雀

3日(土)10日(土)

24日(土)

9:30~12:00

毎週日曜

9:30~12:00

カラオケ

6日(火)10日(土)

30日(金)

10:00~12:00

7日(水)21日(水)

13:00~15:00

予約 麻雀教室

NEW

日時:5月17日(土)

10:00~12:00

定員:7名/先着順

※初心者
限定

予約 書道

2部制

日時:5月28日(水)

10:00/13:00

定員:9名/先着順

予約

ダーツ 第1~第4木曜日 定員9名

映画会 30日(金)

モルック 8日(木)24日(土)

31日(土) 定員10名

予約 リハビリ体操

日時:5月14日(水)

13:00~13:45

定員:20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

日時:5月22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:5月1日(木)15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

5月9日(金)23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**4月25日(金)**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



5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
	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。			折紙サロン 10:00~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	麻雀開放 9:30~12:00
				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
4	5	6	7	8	9	10
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	輪投げ 10:00~12:00	カラオケ開放 10:00~12:00	ボッチャ 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 13:00~13:45 14:00~14:45	卓球開放 13:00~15:00 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00	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	マッサージ 13:00~17:00	ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00
11	12	13	14	15	16	17
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 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	テーブルゲーム 10:00~12:00	麻雀教室 10:00~12:00
	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	リハビリ体操 13:00~13:45	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
18	19	20	21	22	23	24
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		ボッチャ 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 モルック 10:00~11:30
	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	カラオケ開放 13:00~15:00	ダーツ 13:00~15:00	マッサージ 13:00~17:00	団体利用申請 6月分受付 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00
25	26	27	28	29	30	31
麻雀開放 9:30~12:00	折紙教室 10:00~12:00		ボッチャ 10:00~12:00 書道 10:00~12:00	卓球開放 10:00~12:00	カラオケ開放 10:00~12:00 テーブルゲーム 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	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	排尿に関する お悩み講座 13:00~14:00	映画会 13:00~15:00	盆踊り勉強会 13:30~15:00

◎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」を受付にご提示ください。
- ・「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

5月7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。