

令和7年6月号

# 早稲田南町地域交流館たより



## まちなか避暑地はじめました

まちなか避暑地は利用証無しで利用できます（6月1日～9月30日）

### 予約 いきいき美容教室

おすすめ!

#### 化粧療法を学んでフレイル予防

日時:6月30日(月)13:00~14:00

定員:20名/先着順

協力:資生堂

化粧の力で介護予防!! 健康寿命をのばしていつまでも元気に、楽しく美しく!!



### 予約 お薬と栄養の講座

日時:6月18日(水)

14:00~15:30

定員:20名/先着順

協力:くすりの龍生堂薬局

薬剤師によるお薬クイズと管理栄養士による熱中症対策。



### 予約 素肌ケアを学ぼう

日時:6月13日(金)

14:00~15:00

定員:16名/先着順

※初めての方優先

協力:三粧

※クリームもつけていない素肌(すっぴん)でご参加ください。

好評  
2回目  
開催



### テーブルゲーム

毎週金曜

10:00~12:00

### 輪投げ NEW

第1~第4月曜

10:00~11:30

### ボッチャ NEW

4日(水)

13:00~15:00

※午後ボッチャ

スタート!

参加おまちして  
います

### 卓球

1日(日)8日(日)15日(日)

29日(日)10:00~12:00

### ぬり絵・囲碁・将棋

毎週火曜

土曜 7日14日28日

13:00~17:00

### 麻雀

14日(土)21日(土)

28日(土)

毎週日曜

9:30~12:00

7日(土)

13:00~16:00

開放は予約不要

\*開放\*

### カラオケ

5日(木)14日(土)

19日(木)28日(土)

10:00~12:00

NEW

### 予約 麻雀教室

初心者  
対象

日時:6月7日(土)

10:00~12:00

定員:7名/先着順

初歩的な事を習います

### 予約 書道

2部制

日時:6月25日(水)

10:00/13:00

定員:9名/先着順

### 予約 楽しく英会話

日時:6月2日(月)

13:30~14:00

定員:10名/先着順

### 予約

ダーツ 毎週木曜 13:00 定員10名

映画会 29日(日) 13:00~

モルック 12日(木)30日(月)

10:00~定員10名

### 予約 リハビリ体操

日時:6月11日(水)

13:00~13:45

定員:20名/先着順

鍼灸師の体操教室です

### 予約 みんなの 元気体操

日時:6月26日(木)

10:00~11:00

定員:18名/先着順

健康増進体操

### 予約 骨盤体操

日時:6月5日(木)

19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

6月20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5月25日(日)から申し込み受付を開始します。



### まちなか避暑地

実施期間:6月1日(日)~9月30日(火)

利用時間:9:00~18:00

暑さをしのぐ「まちなか避暑地」として

お気軽に当館にお立ち寄りください。

おまちしています



### 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

# 6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<br>9:30~12:00<br>卓球開放<br>10:00~12:00 | 輪投げ<br>10:00~11:30                           |                                                  |                                                                                     | 折紙サロン<br>10:00~12:00<br>カラオケ開放<br>10:00~12:00                                                                                                                                                          | テーブルゲーム<br>10:00~12:00                                                              | 麻雀教室<br>10:00~12:00                         |
|                                           | 椅子ヨガ<br>13:00/14:00<br>楽しく英会話<br>13:30~14:00 | ぬり絵・囲碁・将棋<br>13:00~17:00<br>シニア脳活<br>14:00~15:30 | ボッチャ開放<br>13:00~15:00<br>出張相談会<br>14:00~16:00                                       | 骨盤体操<br>13:00~13:45<br>ダーツ<br>13:00~15:00                                                                                                                                                              |  | 麻雀開放<br>13:00~16:00                         |
| 8                                         | 9                                            | 10                                               | 11                                                                                  | 12                                                                                                                                                                                                     | 13                                                                                  | 14                                          |
| 麻雀開放<br>9:30~12:00<br>卓球開放<br>10:00~12:00 | 折紙教室<br>10:00~12:00<br>輪投げ<br>10:00~11:30    |                                                  |                                                                                     | モルック<br>10:00~11:30                                                                                                                                                                                    | テーブルゲーム<br>10:00~12:00                                                              | 麻雀開放<br>9:30~12:00<br>カラオケ開放<br>10:00~12:00 |
|                                           | しんじゅく<br>100トレ<br>13:00~13:45<br>14:00~14:45 | ぬり絵・囲碁・将棋<br>13:00~17:00<br>シニア脳活<br>14:00~15:30 | リハビリ体操<br>13:00~13:45                                                               | ダーツ<br>13:00~15:00                                                                                                                                                                                     | 素肌ケアを<br>学ぼう<br>14:00~15:00                                                         | ぬり絵<br>囲碁・将棋<br>13:00~17:00                 |
| 15                                        | 16                                           | 17                                               | 18                                                                                  | 19                                                                                                                                                                                                     | 20                                                                                  | 21                                          |
| 麻雀開放<br>9:30~12:00<br>卓球開放<br>10:00~12:00 | 編物サロン<br>10:00~12:00<br>輪投げ<br>10:00~11:30   |                                                  |                                                                                     | 折紙サロン<br>10:00~12:00<br>カラオケ開放<br>10:00~12:00                                                                                                                                                          | テーブルゲーム<br>10:00~12:00                                                              | 麻雀開放<br>9:30~12:00                          |
|                                           | リズムストレッチ<br>13:00~13:45<br>14:00~14:45       | ぬり絵・囲碁・将棋<br>13:00~17:00<br>シニア脳活<br>14:00~15:30 | お薬と栄養の<br>講座<br>14:00~15:30                                                         | 骨盤体操<br>13:00~13:45<br>ダーツ<br>13:00~15:00                                                                                                                                                              | マッサージ<br>13:00~17:00                                                                | ぬり絵<br>囲碁・将棋<br>13:00~17:00                 |
| 22                                        | 23                                           | 24                                               | 25                                                                                  | 26                                                                                                                                                                                                     | 27                                                                                  | 28                                          |
| 麻雀開放<br>9:30~12:00                        | 折紙教室<br>10:00~12:00<br>輪投げ<br>10:00~11:30    |                                                  | 書道<br>10:00~12:00                                                                   | みんなの<br>元気体操<br>10:00~11:00                                                                                                                                                                            | テーブルゲーム<br>10:00~12:00                                                              | 麻雀開放<br>9:30~12:00<br>カラオケ開放<br>10:00~12:00 |
|                                           | しんじゅく<br>100トレ<br>13:00~13:45<br>14:00~14:45 | ぬり絵・囲碁・将棋<br>13:00~17:00                         | 書道<br>13:00~15:00                                                                   | ダーツ<br>13:00~15:00                                                                                                                                                                                     |                                                                                     | 団体利用申請<br>8月分受付<br>ぬり絵・囲碁・将棋<br>13:00~17:00 |
| 29                                        | 30                                           |                                                  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                             |
| 麻雀開放<br>9:30~12:00<br>卓球開放<br>10:00~12:00 | モルック<br>10:00~11:30                          |                                                  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                             |
| 映画会<br>13:00~15:00                        | いきいき<br>美容教室<br>13:00~14:00                  |                                                  |  | <div>お風呂利用日 (12:00~15:00)</div> <div>女:月・水・金 / 男:火・木・土</div> <div>ジャグジーが人気です!</div> <div>一度に4人までお入りいただけます。</div>  |                                                                                     |                                             |

◎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

- ・ご利用の際には「利用証」を受付にご提示ください。
- ・初めて館をご利用になる方は登録が必要です。60歳以上の新宿区民である事が分かる身分証明証(保険証など)と本人携帯以外の緊急連絡先の電話番号をご用意ください。

## 定期出張相談会

6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。