

令和7年7月号



# 早稲田南町地域交流館たより

## まちなか避暑地やっています！ (9月30日まで)

### 予約 笑顔でつなぐ終活講座

おすすめ!

日時:7月30日(水) 13:00~15:00

定員:20名/先着順

協力:楽楽終活

終活って何から始めればいいのか?

終活のきほんのき!

"気軽に、楽しく"解決していきましょう



### 予約 スマートフォン教室

おすすめ!

日時:7月16日(水) 13:30~15:30

定員:20名/先着順

協力:KDDIスマホ・ケータイ安全教室認定講師...

インターネット体験やアプリが楽しく

便利に使えるコツを勉強しませんか?

※スマートフォンは全員にお貸出しします。

ご自身のは使用しません。



### テーブルゲーム

毎週金曜

10:00~12:00

### 輪投げ

7日(月)21日(月)

10:00~11:30

### ポッチャ

2日(水)

13:00~15:00

16日23日(水)

10:00~12:00

### 卓球

6日(日)13日(日)20日(日)

29日(火)10:00~12:00

### ぬり絵・囲碁・将棋

毎週火曜

第3週除く土曜5日12日26日

13:00~17:00

### 麻雀

開放は予約不要

5日(土)12(土)

26日(土)

毎週日曜

9:30~12:00

19日(土)

13:00~16:00

### カラオケ

1日(火)

13:00~15:00

12(土)26日(土)

30(水)

10:00~12:00

\*開放\*

初心者  
対象

### 予約 麻雀教室

日時:7月19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:7月23日(水)

10:00/13:00

定員:9名/先着順

### 予約 楽しく英会話

日時:7月7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

懐かしの映画会 31日(木)13:00~

モルック 10日(木)22日(火)

31日(木)10:00~定員10名

### 予約 リハビリ体操

日時:7月9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:7月24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

人気!

日時:7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

7月11日25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6月25日(水)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:9月30日(火)まで

利用時間:9:00~18:00

利用証が無い方も入館できます。

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

# 7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
				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
		カラオケ開放 13:00~15:00 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00	ポッチャ開放 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 10:00~11:30			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
	ヨガ教室 14:00/15:00 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 15:00~16:30	リハビリ体操 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
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		ポッチャ開放 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 15:00~16:30	スマートフォン 教室 13:30~15:30	骨盤体操 13:00~13:45 ダーツ 13:00~15:00		麻雀開放 13:00~16:00
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 10:00~11:30	モルック 10:00~11:30	ポッチャ開放 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 15:00~16:30	書道 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 9月分受付 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00
27	28	29	30	31		
麻雀開放 9:30~12:00	折紙教室 10:00~12:00	卓球開放 10:00~12:00	カラオケ開放 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30	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。	
	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 15:00~16:30	笑顔でつなぐ 終活講座 13:00~15:00	映画会 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

- ・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

7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。