

令和7年9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！ (9:00～18:00/9月30日まで)

利用証が無い方も入館できます。ちょっとした避暑休憩としてお気軽にご利用ください。

《お知らせ》 編物サロンの後期(令和7年10月～令和8年3月)の募集をします。希望者は期間内にお申込み下さい。**お申込み期間：8月25日(月)～9月15日(月)** 申込多数の場合は抽選となります。

おすすめ

予約 **meijiの食育**

チョコレートの  
世界へようこそ！

9月17日(水)  
13:00～14:00  
定員:25名/先着順  
※2品試食あります!!  
協力:meiji 株式会社 明治



予約

**ウクレレ演奏・体験会**

9月2日(火) 10:30～12:00  
定員:20名/先着順 ※体験会は抽選となります

おすすめ

おすすめ

予約 **津軽三味線演奏会**

9月30日(火)  
14:00～14:30  
定員:30名/先着順  
協力:早稲田大学  
津軽三味線愛好会三津巴  
迫力を間近でお楽しみください。



注目!

**秋のつどい**

9月26日(金)12時開場、13時開演  
会場:新宿区立四谷区民ホール  
シニア活動館及び地域交流館の団体のみなさん  
による発表会です。ぜひ、見に来てください。



**テーブルゲーム**

毎週金曜  
10:00～12:00

**輪投げ**

1日(月)15日(月)  
10:00～11:30

**ボッチャ**

3日(水)  
13:00～15:00

**卓球**

7日(日)14日(日)28日(日)  
23日(火)10:00～12:00  
23日(火)13:00～15:00

**ぬり絵・囲碁・将棋**

第1週～4週の火曜と第3週を  
除いた土曜 13:00～17:00

**麻雀**

6日(土)13(土)  
27日(土)  
毎週日曜  
9:30～12:00  
20日(土)  
13:00～16:00

開放は予約不要

\*開放\*

**カラオケ**

4(木)9日(火)  
13日(土)25(木)  
29日(月)  
10:00～12:00

予約 **麻雀教室**

9月20日(土)  
10:00～12:00  
定員:7名/先着順  
対象:初心者



予約 **書道**

9月24日(水)  
10:00～/13:00～  
定員:9名/先着順

2部制

予約 **楽しく英会話**

9月1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** 29日(月)13:00  
**モルック** 11日(木)18日(木)  
27(土) 10:00 定員10名

NEW

予約 **ヨガ教室**

9月24日(水)  
13:30～14:30  
定員:16名/先着順  
持ち物:バスタオル



予約 **リハビリ体操**

9月10日(水)  
13:00～13:45  
定員:20名/先着順  
鍼灸師の体操教室!

予約 **骨盤体操**

9月4日・18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**

12日(金)26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下さい



※ お電話又は窓口にてお申込みください。

03-3208-2552

予約申込開始日:8月25日(月)

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

# 9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                                            |
|                                                                                     | 輪投げ開放<br>10:00~11:30                            | ウクレレ<br>演奏・体験会<br>10:30~12:00                    |                                               | 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                           |
|                                                                                     | 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>15:00~16:30 | 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                                            |                                                                                     | ぬり絵<br>囲碁・将棋<br>13:00~17:00                  |
| 7                                                                                   | 8                                               | 9                                                | 10                                            | 11                                                                                   | 12                                                                                                                                                                     | 13                                           |
| 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                             | カラオケ開放<br>10:00~12:00                            |                                               | 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>15:00~16:30 | リハビリ体操<br>13:00~13:45                         | 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                  |
| 14                                                                                  | 15                                              | 16                                               | 17                                            | 18                                                                                   | 19                                                                                                                                                                     | 20                                           |
| 麻雀開放<br>9:30~12:00<br>卓球開放<br>10:00~12:00                                           | 輪投げ開放<br>10:00~11:30                            |                                                  |                                               | 折紙サロン<br>10:00~12:00<br>モルック<br>10:00~11:30                                          | テーブルゲーム<br>10:00~12:00                                                                                                                                                 | 麻雀教室<br>10:00~12:00                          |
|                                                                                     | リズムストレッチ<br>13:00~13:45<br>14:00~14:45          | ぬり絵<br>囲碁・将棋<br>13:00~17:00                      | チョコレートの<br>世界へようこそ<br>13:00~14:00             | 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                          |
| 21                                                                                  | 22                                              | 23                                               | 24                                            | 25                                                                                   | 26                                                                                                                                                                     | 27                                           |
| 麻雀開放<br>9:30~12:00                                                                  | 折紙教室<br>10:00~12:00                             | 卓球開放<br>10:00~12:00                              | 書道<br>10:00~12:00                             | 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<br>モルック<br>10:00~11:30    |
|  | しんじゅく<br>100トレ<br>13:00~13:45<br>14:00~14:45    | 卓球開放<br>13:00~15:00<br>ぬり絵・囲碁・将棋<br>13:00~17:00  | 書道<br>13:00~15:00<br>ヨガ教室<br>13:30~14:30      | ダーツ<br>13:00~15:00                                                                   | マッサージ<br>13:00~17:00                                                                                                                                                   | 団体利用申請<br>11月分受付<br>ぬり絵・囲碁・将棋<br>13:00~17:00 |
| 28                                                                                  | 29                                              | 30                                               |                                               |                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                              |
| 麻雀開放<br>9:30~12:00<br>卓球開放<br>10:00~12:00                                           | カラオケ開放<br>10:00~12:00<br>編物サロン<br>10:00~12:00   |                                                  |                                               |  | お風呂利用日<br>(12:00~15:00) <br>女:月・水・金 / 男:火・木・土<br>ジャグジーが人気です!<br>一度に4人までお入りいただけます。 |                                              |
|                                                                                     | 懐かしの映画会<br>13:00~15:00<br>プロメ体験会<br>13:00~15:00 | 津軽三味線<br>演奏会<br>14:00~14:30                      |                                               |                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                              |

◎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

9月3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。