

令和7年10月号

# 早稲田南町地域交流館たより



おすすめ

## 予約 楽しく食べて健康に

10月10日(金) 13:30~15:00  
定員:30名/先着順  
協力:キューピー株式会社  
シニア世代に必要な栄養素や食事の  
摂り方について

うれしい  
おみやげ  
付き



おすすめ

## 予約 うたごえ広場

ウクレレ生演奏による合唱会です  
10月28日(火) 13:30~14:30  
定員:20名/先着順  
~初開催~  
生演奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう!



## 予約 みんなの元気体操

10月29日(水) 10:00~11:00  
定員:20名/先着順  
介護予防と健康増進体操です!

注目!

## 早稲田南町児童館まつり

10月13日(月) 10:00~10:30  
子どもたちが沖縄の踊りエイサーを  
披露します。ぜひ見に来てください。

注目!

## ハロウィン

10月31日(金) 15:30  
早稲田南町児童館のかわいい  
オバケが交流館にやって来ます。



## テーブルゲーム

毎週金曜  
10:00~12:00

## 輪投げ

6日(月)20日(月)  
10:00~11:30

## ボッチャ

15日(水)  
13:00~15:00

## ぬり絵・囲碁・将棋

4日と7日とを除いた  
火曜と土曜  
13:00~17:00

## 卓球

5日(日)12日(日)  
26日(日)  
10:00~12:00  
31日(金)  
13:30~15:30

## 麻雀

11日(土)18(土)25日(土)  
毎週日曜  
9:30~12:00  
4日(土)13:00~16:00  
6日(月)14:30~16:30

## 開放\*予約不要

## カラオケ

1(水)11日(土)  
18日(土)31日(金)  
10:00~12:00  
30(木)  
13:00~15:00

## 予約 麻雀教室

10月4日(土)  
10:00~12:00  
定員:7名/先着順  
対象:初心者



## 予約 書道

10月22日(水)  
10:00~/13:00~  
定員:9名/先着順  
※2部制

## 予約 楽しく英会話

10月6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(水)13:00  
モルック 9日(木)23日(木)30(木)  
10:00~11:30  
定員10名

## 予約 ヨガ教室

10月22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

10月8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

10月2日(木)  
16日(木)  
13:00~13:45  
定員:18名/先着順  
持ち物:バスタオル

## 当日予約 高齢者マッサージ

17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:9月25日(木)

## 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

# 10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                                                                                     |
|                                           | <b>お風呂利用日</b><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。 |                                                   | カラオケ開放<br>10:00~12:00                           | 折紙サロン<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                                                                   |
|                                           |                                                                                                                                                                         |                                                   | 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                                                                   |
| 5                                         | 6                                                                                                                                                                       | 7                                                 | 8                                               | 9                                           | 10                                              | 11                                                                                    |
| 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                                                                     |                                                   |                                                 | 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                                           |
|                                           | 椅子ヨガ<br>13:00/14:00<br>英会話13:30<br>麻雀開放14:30                                                                                                                            | 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                          | 楽しく食べて<br>健康に<br>13:30~15:00                    | ぬり絵<br>囲碁・将棋<br>13:00~17:00                                                           |
| 12                                        | 13                                                                                                                                                                      | 14                                                | 15                                              | 16                                          | 17                                              | 18                                                                                    |
| 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>児童館まつり<br>10:00~10:30                                                                                                                            |                                                   |                                                 | 折紙サロン<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>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  | ボッチャ開放<br>13:00~15:00                           | 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                                                           |
| 19                                        | 20                                                                                                                                                                      | 21                                                | 22                                              | 23                                          | 24                                              | 25                                                                                    |
| 麻雀開放<br>9:30~12:00                        | 輪投げ<br>10:00~11:30<br>編物サロン<br>10:00~12:00                                                                                                                              |                                                   | 書道<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><div>団体利用申請<br/>12月分受付</div>                                    |
|                                           | 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  | 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                          |                                                 | ぬり絵<br>囲碁・将棋<br>13:00~17:00                                                           |
| 26                                        | 27                                                                                                                                                                      | 28                                                | 29                                              | 30                                          | 31                                              |                                                                                       |
| 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                                                                                                                                                     |                                                   | みんなの元気<br>体操<br>10:00~11:00                     | モルック<br>10:00~11:30                         | カラオケ開放<br>10:00~12:00<br>テーブルゲーム<br>10:00~12:00 |  |
|                                           | しんじゅく<br>100トレ<br>13:00~13:45<br>14:00~14:45                                                                                                                            | うたごえ広場<br>13:30~14:30<br>ぬり絵・囲碁・将棋<br>13:00~17:00 | 懐かしの映画会<br>13:00~15:00<br>プロメ体験会<br>13:00~15:00 | カラオケ開放<br>13:00~15:00<br>ダーツ<br>13:00~15:00 | 卓球開放<br>13:30~15:30<br>ハロウィン<br>15:30~          |                                                                                       |

◎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

10月1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。