

令和7年11月号

早稲田南町地域交流館たより



おすすめ

予約

輪投げ大会



11月30日(日)

13:30~16:00(受付13:00~)

◎練習希望者:13:00~13:20

順番で行ってください

定員:10チーム ※1チーム3名でお申込みください

先着順/定員になり次第締め切り

※飲み物は各自お持ちください 動きやすい服装

主催:早稲田南町地域交流館自主事業運営委員会

おすすめ

予約

牛乳パックでお花作り



11月19日(水) 13:00~15:30

定員:15名/先着順

持ち物:筆記用具・はさみ・1ℓ程度の紙パック1個

協力:新宿リサイクルセンター

エコを学んで可愛いお花をつくります!

注目!

予約受付中

ポール・デ・ウォーク



11月5日(水) 10:00~12:00

定員:6名/先着順

テーブルゲーム

毎週金曜

10:00~12:00

輪投げ

3日(月)10日(月)

10:00~11:30

ボッチャ

5日(水)

13:00~15:00

ぬり絵・囲碁・将棋

15日(土)を除いた

火曜と土曜

13:00~17:00

卓球

2日(日)9日(日)

16日(日)

10:00~12:00

30日(日)

9:30~11:30

麻雀

1日(土)8日(土)22日(土)

29日(土)

毎週日曜

9:30~12:00

3日(月)15日(土)

13:00~17:00

開放*予約不要

カラオケ

6日(木)8日(土)

22日(土)29日(土)

10:00~12:00

NEW 注目!

予約 麻雀教室

11月15日(土)

10:00~12:00

定員:7名/先着順

対象:初心者



予約 なかよし麻雀

11月12日(水)

19日(水)

9:30~12:00

※4人一組でお申込み

ください 先着順

予約 書道

11月26日(水)

10:00~13:00~

定員:9名/先着順

※2部制

予約

ダーツ 毎週木曜 13:00定員10名

懐かしの映画会 29日(土)13:00

モルック 13日(木)27日(木)

10:00~11:30

定員10名



予約 ヨガ教室

11月26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

11月12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

11月6日(木)

20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

14日(金)28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:10月25日(土)

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

11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)
30						1
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 9:30~11:30	<div>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。</div>					麻雀開放 9:30~12:00
輪投げ大会 13:30~16:00						ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00
2	3	4	5	6	7	8
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	輪投げ 10:00~11:30		ポール・デ・ ウォーク 10:00~12:00	折紙サロン 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	麻雀開放 9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~12:00
	椅子ヨガ 13:00/14:00 麻雀開放 13:00~17:00	ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30	ボッチャ 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
9	10	11	12	13	14	15
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	折紙教室 10:00~12:00 輪投げ 10:00~11:30		なかよし麻雀 9:30~12:00	モルック 10:00~11:30	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	ダーツ 13:00~15:00	マッサージ 13:00~17:00	麻雀開放 13:00~17:00
16	17	18	19	20	21	22
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		なかよし麻雀 9:30~12:00	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 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 14:00~15:30	牛乳パックで お花作り 13:00~15:30	骨盤体操 13:00~13:45 ダーツ 13:00~15:00		<div>団体利用申請 1月分受付</div> ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00
23	24	25	26	27	28	29
麻雀開放 9:30~12:00	折紙教室 10:00~12:00		書道 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
	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 ヨガ教室 13:30~14:30	ダーツ 13:00~15:00	マッサージ 13:00~17:00	懐かしの映画会 13:00~15:00 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00

◎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

11月5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。