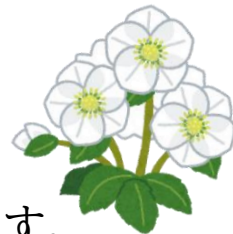


令和7年12月号

早稲田南町地域交流館たより



今年一年ご利用ありがとうございました。

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)は休館日となります。

新年もよろしくお願いいたします。

おすすめ

予約 季節の花を生けよう

12月14日(日) 14:00～16:00

定員:25名/先着順 ※最初から最後まで参加可能な方

持ち物:花切ばさみ(キッチンばさみ可) 持ち帰り用の袋

ミニタオル ゴミは各自お持ち帰りください

講師:平野瑞晶先生 草月指導者連盟理事

主催:早稲田南町地域交流館自主事業運営委員会



NEW

予約 健康美容 体操

12月16日(火)

10:00～11:00

定員20名/先着順

キレイになって元

気にもなる体操!

注目!

予約 サッカー ボウリング

12月3日(水)

15:00～16:00

定員:10名/先着順

協力:プロサッカー

チーム

「クリアソン新宿」

テーブルゲーム

毎週金曜

10:00～12:00

カラオケ

4日(木)13日(土)

27日(土)

10:00～12:00

輪投げ

8日(月)22日(月)

10:00～11:30

ぬり絵・囲碁・将棋

20日(土)を除いた

火曜と土曜

13:00～17:00

麻雀

6日(土)13日(土)27日(土)

毎週日曜

9:30～12:00

1日(月)14:30～17:00

20日(土)13:00～17:00

開放*予約不要

卓球

7日(日)

14日(日)

18日(木)

28日(日)

10:00～12:00



おすすめ

耳の健康

予約 セミナー

12月12日(金)

13:00～14:30

定員20名/先着順

持ち物:スマホ・イヤ

ホン(お持ちの方)

協力:neumo

予約 麻雀教室

12月20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

12月10日(水)

17日(水)

9:30～12:00

※グループでお申込み

ください/先着順

予約 書道

12月24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 23日(火)13:00

モルック 11日(木)25日(木)

10:00～11:30 定員10名

楽しく英会話 1日(月)13:30～14:00

Good!

予約 ヨガ教室

12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

12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

12月4日(木)

18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

19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:11月25日(火)

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



12月・早稲田南町地域交流館

	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
			ボール・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 開放 10:00~12:00	麻雀開放 9:30~12:00
	椅子ヨガ 13:00/14:00 英会話13:30~ 麻雀開放14:30~	ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30	プロメ体験会 13:00~15:00 サッカーボウリング 15:00~16:00	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
7	8	9	10	11	12	13
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	折紙教室 10:00~12:00 輪投げ開放 10:00~11:30		なかよし麻雀 9:30~12:00 ポッチャ開放 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30	テーブルゲーム 開放 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	リハビリ体操 13:00~13:45	ダーツ 13:00~15:00	耳の健康 セミナー 13:00~14:30	ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00 ドローン教室 15:30~16:30
14	15	16	17	18	19	20
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	健康美容体操 10:00~11:00	なかよし麻雀 9:30~12:00 ポッチャ開放 10:00~12:00	折紙サロン 10:00~12:00 卓球開放 10:00~12:00	テーブルゲーム 開放 10:00~12:00	麻雀教室 10:00~12:00
季節の花を 生けよう 14:00~16:00	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		骨盤体操 13:00~13:45 ダーツ 13:00~15:00	マッサージ 13:00~17:00	団体利用申請 2月分受付 麻雀開放 13:00~17:00
21	22	23	24	25	26	27
麻雀開放 9:30~12:00	折紙教室 10:00~12:00 輪投げ開放 10:00~11:30	カラオケ開放 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 開放 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 懐かしの映画会 13:00~15:00	書道 13:00~15:00 ヨガ教室 13:30~14:30	ダーツ 13:00~15:00		ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00
28	29	30	31			
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	<div>12/29~1/3まで休館</div>				<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！ 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(マイナンバーカード等)をご用意ください。※健康保険証は12月2日以降は本人確認書類となくなりました。

定期出張相談会

12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。