令和8年1月号

早稲田南町地域交流館たより

明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。新年は4日（日）より開館です。

おすすめ
予約 落語の会
1月25日(日) 13時～14時半
定員:30名/先着順
協力:笹の家小夏さん
　　金河岸亭とも助さん
主催:早稲田南町地域交流館
　　自主事業運営委員会

注目!
予約 新年書初め
1月7日(水)
10時～12時
定員8名
先着順
新年、気持ちも新たに書初めをしてみませんか。

NEW
予約 健康美容体操
1月7日(水)
13時～14時
定員20名
先着順
キレイになって元気にもなる体操
毎月第1水曜実施

人気!
予約 サッカーボーリング
1月14日(水)
15時～16時
定員10名
先着順
協力:プロサッカーチーム「クレアソン新宿」

おすすめ
予約 スマホ教室
1月21日(水)
13時半～15時半
定員20名
先着順
便利な使い方について。
協力:KDDI

開 放 **予約不要**

テーブルゲーム
毎週金曜
10:00～12:00

カラオケ
6日(火)10日(土)
15日(木)24日(土)
10:00～12:00

輪投げ
5日(月)12日(月)
10:00～11:30

ぬり絵・囲碁・将棋
17日(土)を除いた
火曜と土曜
13:00～17:00

麻雀
10日(土)24(土)31日(土)
毎週日曜
9:30～12:00
5日(月)14:30～17:00
17日(土)13:00～17:00

卓球
4日(日)
11日(日)
18日(日)
26日(月)
10:00～12:00

おすすめ
予約 消防講座
1月15日(木)
14:00～15:00
定員20名/先着順
AED・消火器の使い方を確認します。
協力:牛込消防署
　　早稲田出張所

予約 麻雀教室
1月17日(土)
10:00～12:00
定員:11名/先着順
対象:初心者

予約 なかよし麻雀
1月14日(水)
　　21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
1月28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 6日(火)13:00
モルック 8日(木)22日(木)
　　10:00～11:30 定員10名
Hello! 楽しく英会話 5日(月)13:30～14:00

人気!
予約 ヨガ教室
1月28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
1月14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
1月15日(木)
　　29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
9日(金)23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:12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

1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
	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。				1/4から通常開館しています	
4	5	6	7	8	9	10
麻雀開放 9:30～12:00 卓球開放 10:00～12:00	輪投げ開放 10:00～11:30	カラオケ開放 10:00～12:00	ボッチャ開放 10:00～12:00 書き初め 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
	椅子ヨガ 13:00/14:00 英会話13:30～ 麻雀開放14:30～	懐かしの映画会 13:00～14:40 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00～17:00	健康美容体操 13:00～14:00 出張相談会 14:00～16:00	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
11	12	13	14	15	16	17
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 ボッチャ開放 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 サッカーボーリング 15:00～16:00	骨盤体操13:00～ ダーツ 13:00～ 消防講座14:00～		麻雀開放 13:00～17:00
18	19	20	21	22	23	24
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	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
	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	スマホ教室 13:30～15:30	ダーツ 13:00～15:00	マッサージ 13:00～17:00	団体利用申請 3月分受付 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00～17:00
25	26	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		書道 10:00～12:00	折紙サロン 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
落語の会 13:00～14:30	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	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

◎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（マイナンバーカード等）と緊急連絡先電話番号をご用意ください。

定期出張相談会

1月7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。