

令和8年2月号



早稲田南町地域交流館たより

利用者懇談会

2月12日(木)
10:00~11:00
※年に一度の利用者懇談会です。
是非、ご参加ください。
皆様のご意見をお待ちしています。

注目! ダーツ大会

2月26日(木)
13:00~15:00
10名/先着順
初代ダーツチャンピオン決定戦!
お気軽にご参加ください。



予約 健康美容体操

2月4日(水)
13:00~14:00
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

開放

予約不要

テーブルゲーム
毎週金曜
10:00~12:00

卓球
1日(日) 8日(日)
15日(日)
23日(月)
10:00~12:00

輪投げ
2日(月)9日(月)
10:00~11:30

ぬり絵・囲碁・将棋
21日(土)を除いた
火曜と土曜
13:00~17:00

麻雀
7日(土)14日(土)
28日(土)
毎週日曜
9:30~12:00
21日(土)
13:00~17:00

カラオケ
5日(木)14日(土)
19日(木)28日(土)
10:00~12:00
4日(水)11日(水)
14:30~17:00

予約 楽しく Hello! 英会話

2月2日(月)
13:30~14:00

予約 懐かしの
映画会
2月18日(水)
13:00~15:00

予約 麻雀教室

2月21日(土)
10:00~12:00
11名/先着順
対象:初心者



予約 なかよし麻雀

2月11日(水)
18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

2月25日(水)
10:00~/13:00~
9名/先着順
※2部制

予約

ダーツ 5日(木)12日(木)19日(木)
13:00~15:00
10名/先着順
モルック 13日(金)13:00~14:30
26日(木)10:00~11:30
10名/先着順



予約 ヨガ教室

2月25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

2月11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

2月5日(木)
19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

20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:1月25日(日)

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



2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	7
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			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 楽しく英会話 13:30~14:00	ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30	健康美容体操 13:00~14:00 カラオケ開放 14:30~17:00	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
8	9	10	11	12	13	14
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	利用者懇談会 10:00~11:00	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 カラオケ開放 14:30~17:00	ダーツ 13:00~15:00	モルック 13:00~14:30	ぬり絵 囲碁・将棋 13:00~17:00
15	16	17	18	19	20	21
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 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
	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	懐かしの映画会 13:00~15:00	骨盤体操 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
22	23	24	25	26	27	28
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	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	書道 13:00~15:00 ヨガ教室 13:30~14:30	ダーツ大会 13:00~15:00		団体利用申請 4月分受付 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00
	<p>お風呂利用日 (12:00~15:00)</p>  <p>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。</p>					

◎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

2月4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。