

令和8年3月号



# 早稲田南町地域交流館たより

## 《お知らせ》

- ・折紙教室・折紙サロン・100トレ・椅子ヨガ・リズムストレッチは1年間の講座として4月に更新します。
- ・100トレ・椅子ヨガ・リズムストレッチは2部制です。開始時間は13:30～と14:30～に変更となります。
- 参加ご希望の方は期間内にお申込み下さい。☆お申込み期間：2月25日(水)～3月10日(火)☆
- ・申込多数の場合は抽選を行い当選者には3月25日頃までにお知らせいたします。

## おすすめ!

### 予約 セラバンド&脳トレ体操

3月8日(日) 10:00~11:30  
15名/先着順  
※動きやすい服装・飲み物はご持参ください。  
主催：早稲田南町地域交流館  
自主事業運営委員会



## 予約受付中

### カラオケ大会

#### & ウクレレ演奏会

3月22日(日) 13:00~16:00  
30名/先着順 ※3/5締切  
定員になった場合は早く締め切る場合があります。  
受付でお申込みください。(電話申込不可)

## 注目!



### 作品展示会

今年度作った折紙・編物の作品を展示します。  
展示期間  
3/1(日)~3/10(火)

### 輪投げ

2日(月)23日(月)  
30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

### テーブルゲーム

毎週金曜10:00~12:00

### 卓球

5日(木)15日(日)  
29日(日)  
10:00~12:00  
24日(火)  
13:00~15:00

### カラオケ

4日(水)  
14:30~17:00  
12日(木)14日(土)  
19日(木)28日(土)  
10:00~12:00  
31日(火)  
13:00~15:00

## 開放

## 予約不要

### 麻雀

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

## 予約

## おすすめ!

### 健康美容体操

3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

## 予約 麻雀教室

3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

3月11日(水)  
18日(水)31日(火)  
9:30~12:00  
※グループでお申込み  
ください/先着順

## 予約 書道

3月25日(水)  
10:00~/13:00~  
9名/先着順  
※2部制

## 予約

ダーツ 毎週木曜 13:00 ~10名  
モルック 17日(火)26日(木)  
10:00~10名  
懐かしの映画会 30日(月)13:00~  
楽しく英会話 2日(月)13:30~



## 予約 ヨガ教室

3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

3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

3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

13日(金)27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：2月25日(水)

### 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



# 3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	輪投げ開放 10:00~11:30			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	麻雀開放 9:30~12:00
折紙・編物 作品展示会 10日火曜まで	椅子ヨガ 13:00/14:00 楽しく英会話 13:30~	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 セラバンド&脳トレ 10:00~11:30	折紙教室 10:00~12:00		なかよし麻雀 9:30~12:00	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 カラオケ開放 10:00~12:00
	しんじゆく 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 プロメ体験会 13:00~15:00	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	モルック 10:00~11:30	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		骨盤体操 13:00~13:45 ダーツ 13:00~15:00		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 輪投げ開放 10:00~11:30		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
カラオケ大会 13:00~16:00	しんじゆく 100トレ 13:00~13:45 14:00~14:45	卓球開放 13:00~15:00 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00	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	団体利用申請 5月分受付 ぬり絵・囲碁・将棋 13:00~17:00
29	30	31				
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	なかよし麻雀 9:30~12:00		<div data-bbox="874 1594 1284 1854" data-label="Text"> <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> </div>		
	懐かしの映画会 13:00~15:00	カラオケ開放 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

3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。