

令和8年4月号



# 早稲田南町地域交流館たより

**おすすめ!**

## 予約 終活講座&高齢者漫談

4月10日(金) 13:00~15:00  
30名/先着順  
お坊さんによる終活のお悩み相談&吉本興行所属芸人中村ひでゆき氏による高齢者とのかかわりでの体験漫談と健康体操

**注目!**

## 予約 音楽で脳トレ体操

4月15日(水) 13:30~14:30  
20名/先着順  
椅子に座り歌やリズムに合わせて身体を動かす健康増進体操!



**NEW**

## 予約 初めての麻雀

4月11日(土)25日(土)  
13:00~15:00  
4名/先着順  
※入門クラス



**注目!**

## 予約 書道

4月20日(月) 10:00~12:00  
4月22日(水) 10:00~12:00/13:00~15:00  
各クラス9名/先着順 ※お申込みは一クラスまで

月曜クラス誕生! **NEW**

## 予約 健康美容体操

4月1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

**人気!**

## ダーツ

**NEW**

10日(金)24日(金)  
30日(木)  
13:00~15:00

## 輪投げ

6日(月)13日(月)  
27日(月)  
10:00~11:30

## 囲碁

第1土曜・毎週火曜  
13:00~17:00

## カラオケ

8日(水)  
14:30~17:00  
11日(土)25日(土)  
29日(水)  
10:00~12:00

## 将棋

第1土曜  
第2・4月曜  
13:00~17:00

## ぬり絵・写経

第2・4月曜  
第3週以外の土曜  
13:00~17:00

## 開放

予約不要

## ポッチャ

第1・3水曜  
10:00~12:00

## 麻雀

4日(土)11日(土)25日(土)  
毎週日曜  
9:30~12:00  
18日(土)  
13:00~17:00

## テーブルゲーム

毎週金曜  
10:00~12:00

## 卓球

5日(日)12日(日)  
19日(日)  
10:00~12:00  
30日(木)  
13:00~15:00

## 予約 麻雀教室

4月18日(土)  
10:00~12:00  
8名/先着順  
対象:初級~中級者

## 予約 なかよし麻雀

4月1日(水)  
15日(水)29日(水)  
9:30~12:00  
※グループでお申込み  
ください/先着順

## 予約 モルック

4月7日(火)  
21日(火)  
10:00~11:30  
10名/先着順

## 予約 懐かしの映画会

29日(水)13:00~15:00  
映画のタイトルは  
館までお問合せ  
下さい。



## 予約 ヨガ教室

4月22日(水)  
13:30~14:30  
定員:18名/先着順  
持ち物:バスタオル

## 予約 リハビリ体操

4月8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

4月2日(木)  
16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

17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:3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



# 4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
	<b>お風呂利用日</b> (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。		なかよし麻雀 9:30~12:00 ポッチャ開放 10:00~12:00 健康美容体操 13:00~14:00 出張相談会 14:00~16:00	折紙サロン 10:00~12:00 骨盤体操 13:00~13:45	テーブルゲーム 開放 10:00~12:00	麻雀開放 9:30~12:00 囲碁・将棋 ぬり絵・写経 13:00~17:00
5	6	7	8	9	10	11
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 椅子ヨガ 13:30~14:15 14:30~15:15	モルック 10:00~11:30 囲碁開放 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		テーブルゲーム 開放 10:00~12:00 終活&漫談 13:00~15:00 ダーツ開放 13:00~15:00	麻雀開放 9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~12:00 初めての麻雀 13:00~15:00 ぬり絵・写経 13:00~17:00
12	13	14	15	16	17	18
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 しんじゅく100トレ 13:30~14:30 ぬり絵・写経・将棋 13:00~17:00	囲碁開放 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30	なかよし麻雀 9:30~12:00 ポッチャ開放 10:00~12:00 音楽で脳トレ体操 13:30~14:30	折紙サロン 10:00~12:00 骨盤体操 13:00~13:45	テーブルゲーム 開放 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00	麻雀教室 10:00~12:00 麻雀開放 13:00~17:00
19	20	21	22	23	24	25
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	書道 10:00~12:00 リズムストレッチ 13:30~14:15 14:30~15:15	モルック 10:00~11:30 囲碁開放 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30	書道 10:00~12:00 書道 13:00~15:00 ヨガ教室 13:30~14:30		テーブルゲーム 開放 10:00~12:00 ダーツ開放 13:00~15:00	麻雀開放 9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~12:00 初めての麻雀 13:00~15:00 ぬり絵・写経 13:00~17:00
26	27	28	29	30		
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 しんじゅく100トレ 13:30~14:30 ぬり絵・写経・将棋 13:00~17:00	囲碁開放 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30	なかよし麻雀 9:30~12:00 カラオケ開放 10:00~12:00 懐かしの映画会 13:00~15:00	モルック 10:00~11:30 卓球開放 13:00~15:00 ダーツ開放 13:00~15:00	 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">           団体利用申請            6月分受付は            25日(土)からです         </div>	

※月曜のしんじゅく100トレ、椅子ヨガ、リズムストレッチは4月より時間が変更となっています。ご注意ください。

★「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

4月1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。