

令和8年5月号

早稲田南町地域交流館たより



おすすめ

予約 季節の花を生けよう

5月24日(日)14:00~16:00 ◎13:45までに来館ください。
20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



おすすめ

予約 スマホ教室

5月15日(金)
10:30~11:30
10名/先着順
スマホの便利な使い方
協力: J:COM×au早稲田
※受講後個別相談可能



人気!

予約 音楽で脳トレ体操

5月20日(水)
13:30~14:30
20名/先着順
歌やリズムに合わせて身体を動かす健康増進体操

囲碁

第1・5土曜
第2・4月曜
毎週火曜
13:00~17:00

将棋

第1・5土曜 第2・4月曜
13:00~17:00

開放

予約不要

ダーツ

8日(金)22日(金)
13:00~15:00

輪投げ

4日(月)11日(月)
25日(月)
10:00~11:30

ポッチャ

第1・3水曜
10:00~12:00

麻雀

2日(土)9日(土)23日(土)
30日(土) 毎週日曜
9:30~12:00
16日(土)
13:00~17:00
※開場は開始時間の15分前

テーブルゲーム

1日(金)8日(金)
22日(金)29日(金)
10:00~12:00
※第4金曜:トランプ大会

ぬり絵・写経

第2・4月曜
第3週以外の土曜
13:00~17:00

カラオケ

5日(火)13:00~15:00
13日(水)14:30~17:00
9日(土)23日(土)
30日(土)
10:00~12:00

人気!

予約 書道 ☆お申込みは一クラスまで

5月18日(月)10:00~12:00
5月27日(水)10:00~12:00
各9名/先着順 13:00~15:00

予約 健康美容体操

5月6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

注目!

予約 メイクモデル募集【シニアメイク体験会】

先着3名 ※お一人30分程度の体験です。
①14:15~ ②14:50~ ③15:30~
健康美容体操の講師が講座の後に行います。

予約 麻雀教室

5月16日(土)
10:00~12:00
8名/先着順
対象:初級~中級者

予約 初めての麻雀

5月9日(土)23日(土)
13:00~15:00
4名/先着順
※入門クラス

予約 なかよし麻雀

5月6日(水)20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

5月5日(火)19日(火)29日(金)
10:00~11:30 10名/先着順
予約 懐かしの映画会
5月29日(金)13:00~15:00

予約 ヨガ教室

5月27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

5月13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

5月7日(木)
21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

8日(金)22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:4月25日(土)

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

5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)
31					1	2
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	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。		 団体利用申請 7月分受付は 23日(土)からです		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
3	4	5	6	7	8	9
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	モルック 10:00~11:30	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	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 13:30~14:15 14:30~15:15	カラオケ開放 13:00~15:00 囲碁開放 13:00~17:00	健康美容体操 13:00~14:00 出張相談会 14:00~16:00	骨盤体操 13:00~13:45	マッサージ 13:00~17:00 ダーツ開放 13:00~15:00	初めての麻雀 13:00~15:00 ぬり絵・写経 13:00~17:00
10	11	12	13	14	15	16
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				スマホ教室 10:30~11:30	麻雀教室 10:00~12:00
	しんじゅく100トレ 13:30~/14:30~ 囲碁・将棋・ぬり絵・ 写経13:00~	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			麻雀開放 13:00~17:00
17	18	19	20	21	22	23
麻雀開放 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	書道 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30	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	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 13:30~14:15 14:30~15:15	囲碁開放 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30	音楽で脳トレ体操 13:30~14:30	骨盤体操 13:00~13:45	マッサージ 13:00~17:00 ダーツ開放 13:00~15:00	初めての麻雀 13:00~15:00 ぬり絵・写経 13:00~17:00
24	25	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		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
季節の花を 生けよう 14:00~16:00 (集合13:45)	しんじゅく100トレ 13:30~/14:30~ 囲碁・将棋・ぬり絵・ 写経13:00~	囲碁開放 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		懐かしの映画会 13:00~15:00	囲碁・将棋 ぬり絵・写経 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

5月6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。