

令和8年6月号



早稲田南町地域交流館たより

「まちなか避暑地」はじまります！ (6月1日～9月30日)

利用証が無い方も入館できます。ちょっとした避暑休憩としてお気軽にご利用ください



予約 発声体操講座

6月6日(土)14:00～16:00 20名/先着順
呼吸と発声を合わせた体操で健康をサポートします。
持ち物: 飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。
講師: 野口千代子先生(発声学・発声医学専門家)
主催: 早稲田南町地域交流館自主事業運営委員会



予約 スマホ教室

6月12日(金)10:30～11:30 15名/先着順 最新スマホ便利機能を使ってみよう！
協力: J:COM×au早稲田
※受講後個別相談可能



予約 切り絵

6月10日(水) 10:00～12:00
7名/先着順
カッターで紙を切り抜いて絵を作成します。

囲碁・将棋
第2・4・5月曜
毎週火曜
13:00～17:00

ポッチャ
第1・3水曜
10:00～12:00

開放

予約不要

ダーツ
12日(金)26日(金)
13:00～15:00

テーブルゲーム
5日(金)19日(金)26日(金)10:00～12:00
※第4金曜トランプ大会

ぬり絵・写経
第2・4・5月曜
第3週以外の土曜
13:00～17:00

カラオケ
13日(土)27日(土)
10:00～12:00
19日(金)23日(火)
13:00～15:00
10日(水)14:30～17:00

輪投げ
1日(月)8日(月)
22日(月) 29日(月)
10:00～11:30

麻雀 ※席は抽選
開始時間の5分前に抽選
6日(土)13日(土)27日(土)・毎週日曜
9:30～12:00
20日(土)のみ13:00～17:00

卓球
7日(日)14日(日)
21日(日)
10:00～12:00
30日(火)
13:00～15:00

予約 書道 ☆お申込みは一クラスまで

6月15日(月)10:00～12:00
6月24日(水)10:00～12:00
各9名/先着順 13:00～15:00

予約 健康美容体操

6月3日(水)13:00～14:00
20名/先着順

予約 ★メイクモデル募集 先着3名 講座後実施

予約 音楽で脳トレ体操

6月17日(水)13:30～14:30
20名/先着順
椅子に座って行う健康増進体操！

予約 麻雀教室

6月20日(土)
10:00～12:00
8名/先着順
対象:初級～中級

予約 初めての麻雀

6月13日(土)27日(土)
13:00～15:00
4名/先着順
※入門クラス

予約 なかよし麻雀

6月3日(水)17日(水)
30日(火)
9:30～12:00
※グループ申込/先着順

予約 モルック

6月2日(火)16日(火)30日(火)
10:00～11:30 10名/先着順
予約 懐かしの映画会
6月29日(月)13:00～15:00

予約 ヨガ教室

6月24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

6月10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

6月4日(木)18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

12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:5月25日(月)

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

6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
	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
	椅子ヨガ 13:30~14:15 14:30~15:15	囲碁・将棋開放 13:00~17:00 シニア脳活 14:00~15:30	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		発声体操講座 14:00~16:00 ぬり絵・写経 13:00~17:00
7	8	9	10	11	12	13
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		切り絵 10:00~12:00		スマホ教室 10:30~11:30	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 13:30~14:30~ 囲碁・将棋・ぬり絵・ 写経13:00~	囲碁・将棋開放 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		ダーツ開放 13:00~15:00 マッサージ 13:00~17:00	初めての麻雀 13:00~15:00 ぬり絵・写経 13:00~17:00
14	15	16	17	18	19	20
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	麻雀教室 10:00~12:00
	リズムストレッチ 13:30~14:15 14:30~15:15	囲碁・将棋開放 13:00~17:00	音楽で脳トレ体操 13:30~14:30	骨盤体操 13:00~13:45	カラオケ開放 13:00~15:00	麻雀開放 13:00~17:00
21	22	23	24	25	26	27
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		書道 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
	しんじゅく100トレ 13:30~14:30~ 囲碁・将棋・ぬり絵・ 写経 13:00~	カラオケ開放 13:00~15:00 囲碁・将棋開放 13:00~17:00	書道 13:00~15:00 ヨガ教室 13:30~14:30		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
28	29	30	<div data-bbox="874 1592 1286 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> <div data-bbox="710 1668 853 1859" data-label="Image"> </div>			
麻雀開放 9:30~12:00	輪投げ開放 10:00~11:30	なかよし麻雀 9:30~12:00 モルック 10:00~11:30				
	懐かしの映画会 13:00~15:00 囲碁・将棋・ぬり絵 写経13:00~	卓球開放 13:00~15:00 囲碁・将棋開放 13:00~17:00	<div data-bbox="1310 1547 1549 1682" data-label="Text"> <p>団体利用申請 8月分受付は 27日(土)からです</p> </div> <div data-bbox="1348 1653 1508 1765" data-label="Image"> </div>			

◎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

6月3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。