

令和8年7月号



早稲田南町地域交流館たより

「まちなか避暑地」やっています！(9月30日まで)

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

注目!

予約 シニアエアロビクス

7月5日(日)10:00~11:20 15名/先着順
あの方のあの曲ランラン♪
持ち物:タオル 飲み物 動きやすい服装 靴下でOK!
講師:HIROKOだんすぐるーが主宰 渡邊ひろこ先生
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 お薬の付き合い方

7月29日(水)14:00~15:30
20名/先着順 薬剤師によるお薬〇×クイズ 栄養士による食と栄養のお話
協力:龍生堂 ※受講後個別相談可能
☆プレゼントは最後まで参加いただける方対象とさせていただきます。

飲み物♪
プレゼント

予約 ダーツ大会

7月30日(木)
13:30~15:30
15名/先着順



お気軽にご参加ください

囲碁・将棋
第2・4月曜
毎週火曜
13:00~

ポッチャ
22日(水)
10:00~

開放

予約不要

ダーツ
10日(金)24日(金)
31日(金)13:00~

テーブルゲーム
3日(金)10日(金)17日(金)24日(金)31日(金)
10:00~ ※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~

カラオケ
11日(土)25日(土)
31日(金) 10:00~
8日(水) 14:30~
30日(木) 10:00~
13:00~

輪投げ
6日(月)13(月)
27日(月)10:00~
23日(木)13:00~

卓球
12日(日)19日(日)
29日(水)10:00~
9日(木) 13:00~

麻雀 ※席は開始5分前に抽選
(早く来た順ではありません)
4日(土)11(土)25(土)・毎週日曜
9:30~
18日(土)のみ13:00~

予約 書道

7月20日(月)22日(水)
10:00~12:00
22日(水)13:00~15:00
各9名/先着順 お申込み一クラスまで

予約 健康美容体操

7月1日(水)13:00~14:00
20名/先着順

講座実施後/先着3名
★メイクモデル募集

注目!

好評

予約 音楽で脳トレ体操

7月15日(水)
13:30~14:30
20名/先着順
座ったままで健康増進体操

予約 切り絵

7月8日(水)
10:00~12:00
5名/先着順 カッターで
絵を切り抜いて作ります。

おすすめ

人気!

予約 麻雀教室

7月18日(土)
10:00~12:00
7名/先着順
対象:初級~中級

予約 初めての麻雀

7月11日(土)25日(土)
13:00~15:00
4名/先着順
※入門クラス



予約 なかよし麻雀

7月1日(水)15日(水)
29日(水)
9:30~12:00
※グループ申込/先着順

予約 モルック

7月7日(火)21日(火)30日(木)
10:00~11:30 10名/先着順
予約 懐かしの映画会
7月31日(金)13:00~

予約 ヨガ教室

7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

7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

7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

10日(金)24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:**6月25日(木)**



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



7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
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。			なかよし麻雀 9:30~12:00	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
			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		ぬり絵・写経 13:00~17:00
5	6	7	8	9	10	11
麻雀開放 9:30~12:00 シニアエアロビクス 10:00~11:20	輪投げ開放 10:00~11:30	モルック 10:00~11:30	切り絵 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	囲碁・将棋開放 13:00~17:00 シニア脳活 15:00~16:30	リハビリ体操 13:00~13:45 カラオケ開放 14:30~17:00	卓球開放 13:00~15:00	ダーツ開放 13:00~15:00 高齢者マッサージ 13:00~17:00	初めての麻雀 13:00~15:00 ぬり絵・写経 13:00~17:00
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		なかよし麻雀 9:30~12:00	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
	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 15:00~16:30	音楽で脳トレ体操 13:30~14:30	骨盤体操 13:00~13:45		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	モルック 10:00~11:30	書道 10:00~12:00 ポッチャ開放 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
	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 シニア脳活 15:00~16:30	書道 13:00~15:00 ヨガ教室 13:30~14:30	輪投げ開放 13:00~15:00	ダーツ開放 13:00~15:00 高齢者マッサージ 13:00~17:00	初めての麻雀 13:00~15:00 ぬり絵・写経 13:00~17:00
26	27	28	29	30	31	
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		なかよし麻雀 9:30~12:00 卓球開放 10:00~12:00	モルック 10:00~11:30 カラオケ開放 10:00~12:00	カラオケ開放 10:00~12:00 テーブルゲーム 10:00~12:00	団体利用申請 9月分受付は 25日(土)から 
	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 15:00~16:30	お菓子の付き合い方 14:00~15:30	ダーツ大会 13:30~15:30 カラオケ開放 13:00~15:00	懐かしの映画会 13:00~ ダーツ開放 13:00~15:00	

◎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

7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。
予約制となりますので当館までお申込みください。