

西早稲田地域交流館 3月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					10:00~ 健康体操 同好会 13:30~ 健康フリー カラオケ	11:00~ グループ ふれあい
3	4	5	6	7	8	9
10:00~ 健康フリー ピンポン	17:00~ フリー スポーツ		14:00~ すみれ会 15:00~ モルック タイム	14:00~ ブラッシング 講座	10:00~ 健康体操 同好会 11:00~ 出張相談	15:00~ ぬり絵 de 脳トレ!
10	11	12	13	14	15	16
	13:00~ ハンドケア 講座 17:00~ フリー スポーツ		13:00~ マッサージ サービス 14:00~ すみれ会 15:00~ モルック タイム	12:30~ 元気モリモリ 体操	10:00~ 健康体操 同好会 なないろプロ グラム 介護予防 筋力トレー ニング 13:30~ 健康フリー カラオケ	11:00~ グループ ふれあい
17	18	19	20	21	22	23
	17:00~ フリー スポーツ		春分の日 14:00~ すみれ会 15:00~ モルック タイム 14:00~ 英語学習 倶楽部		10:00~ 健康体操 同好会	団体利用 受付開始 15:00~ ぬり絵 de 脳トレ!
24	25	26	27	28	29	30
午前中 定期清掃	13:00~ ハンドケア 講座		13:00~ マッサージ サービス 14:00~ すみれ会 15:00~ モルック タイム 14:00~ 英語学習 倶楽部	12:30~ 元気モリモリ 体操 14:00~ まちなか 工作	13:30~ まちなか キネマ	
31						
	17:00~ フリー スポーツ					

・温かいお茶をご用意しております
・健康スタンプラリーは「2月29日」までです!



西早稲田地域交流館だより

2024年3月号



新宿区立西早稲田地域交流館

(指定管理者) 株式会社マミー・インターナショナル

〒169-0051 新宿区西早稲田1-22-2

電話 03(5286)8311

X(旧Twitter): @nishiwasedatiki



(HPはこちらから)

2月14日の「利用者懇談会」では、貴重なお時間、ご意見を賜りまして、まことにありがとうございました。諸所に行き届かない部分もまだまだ多いかと思っておりますので、引き続き、ご意見等々、よろしくお願いいたします!

『マッサージサービス』

3月13日・27日(水) 13:00~17:00

- ・受付: 当日朝9時より先着順 (お電話可)
- ・費用: 30分 / 1,000円、 1時間 / 2,000円
- ・対象: 60歳以上の新宿区民
- ・持ち物: フェイスタオル2枚、バスタオル1枚
個人利用証

※「個人利用証」をお持ちでない方はすぐに発行しますので、「健康保険証」などの身分証明書をお持ちください

『なないろプログラム 筋力トレーニング』

(健康体操同好会)

3月15日(金) 10:00~

毎週金曜日に実施している「健康体操同好会」の時間のなかで、弊社の**介護予防運動指導員**から「なないろプログラム **介護予防 筋力トレーニング**」をご紹介します!

※ぜひ、ご参加ください!

『ハンドケア講座』

3月11日・25日(月) 13:00~

ご自宅でもできる「てのひら揉みほぐし」の魅力をお伝えします!

※先着6名様(2月20日・受付開始)
受付までお問い合わせください!
今回は2回目の方でも大丈夫です!

『まちなかキネマ』

3月29日(金) 13:30~

上映予定: 『わが谷は緑なりき』
出演: ウォルター・ピジョン、モーリン・オハラ
(1941年作品)

アカデミー賞5部門受賞

『まちなか工作』

3月28日(木) 14:00~

「**リール付きパスケース**」を作成します。

今回は講師もいらっしゃいます、手ぶらでお気軽にご参加ください!
(今回は参加費は掛かりません)

※先着12名様(2月22日・受付開始)
※メガネなどはご持参いただくようお願いします、
この他、ご不明な点等ございましたら、窓口まで!



©さくらほりきり

主催事業一覧

名称	日時 (予定)	内容	場所 (予定)
健康体操同好会	毎週金曜日 10:00~	健康づくりのための体操教室です。 新宿いきいき体操やオリジナル健康体操を行います。	集会室
なないろプログラム 筋力トレーニング	月1回 (金曜日)	介護予防運動指導員による体操・筋力トレーニングを行います。 ※健康体操同好会のメニューの一つとして実施します	集会室
早稲田すみれ会	毎週水曜日 14:00~	ラジオ体操で体をほぐし、近所の情報交換や区からのお知らせなどを交えながら、仲間作りを行います。	集会室
モルック・タイム	毎週水曜日 15:00~	脳と体を使うモルックで健康維持と仲間作りをしています。すみれ会から続けて参加される方も多いです！	集会室
元気モリモリ体操	月2回(木曜日) 12:30~	演劇等の実績のある運動指導者による体操教室です。	集会室
健康フリーカラオケ	第1・3金曜日 13:30~	自由参加のカラオケタイムです。声を出すことで健康を維持しつつ、仲間作りにもつなげています。	集会室
健康フリーピンポン	第1日曜日 10:00~	自由参加で「卓球」を楽しみ、体力維持と仲間作りを行っています。初心者の方、大歓迎！	集会室
フリースポーツ	毎週月曜日 17:00~	自由参加でスポーツを楽しみましょう。体力維持と仲間作りにも是非！ ※興味のあるスポーツがあれば、リクエストください！	集会室
マッサージサービス (新宿区事業)	奇数月(月2回) 偶数月(月1回)	当日の9時から、当館窓口、またお電話で予約を受け付けます。 実施日はおたよりやカレンダーでご確認ください。	和室
ブラッチング講座	第1木曜日 14:00~	専門講師による認知症予防プログラムを行っています。	集会室
まちなかキネマ	最終金曜日 13:30~	懐かしい映画を上映しています。一緒に鑑賞された方々と、ぜひ感想を共有してみてください！	集会室
つながるサロンPOST	第2日曜日 10:00~	早稲田大学の学生さんが、世代間交流のイベントを企画して、行っています。	集会室 調理室
出張相談	第2金曜日 11:00~	ケアマネジャーによる個別相談を行っています。 身の回りの些細な心配なども、お気軽にどうぞ！	ロビー
英語学習倶楽部	月2回(水曜日) 14:00~	日常生活に役立つ簡単な英会話を、楽しく学べます。	調理室
グループふれあい (新宿区事業)	第1・3土曜日 11:00~	温かいお食事を提供しています(有償)。	調理室
スマホ教室・相談	不定期開催	スマートフォン・デジタル機器を使うサービス利用の仕方などを学びます。	集会室 調理室
ハンドケア講座	第2・4月曜日 13:00~	ご自宅でもできる「てのひら揉みほぐし」の魅力をお伝えします！	和室
ぬり絵 de 脳トレ!	第2・4土曜日 15:00~	季節などを題材としたぬり絵の時間です。ぬり絵には脳を活性化する効果もありますので、脳トレにもご利用ください！	和室

※「新宿いきいき体操」・「新宿ごっくん体操」のDVDを貸し出しています。
ご自宅でも体操をされたい方は、受付までお申し付けください。

【お知らせ】

- 5月の団体利用は「3月23日(土)」から予約を受付けます。
- 2月14日(水)は「利用者懇談会」、ありがとうございました。4月からの団体利用予約について、引き続き、ご案内、ご相談させていただければと存じます。
- ご不明な点等ございましたら、窓口まで、お問い合わせください。

3月の「つながるサロンPOST」はお休みです、4月からの再開をお楽しみに！



『ぬり絵 de 脳トレ!』

3月9日・23日(土)に、季節などを題材としたぬり絵の時間を開催します。

題材や色鉛筆はご用意していますので、手ぶらでお越しください！

※メガネなどはご持参いただくようお願いいたします、その他、ご不明な点等ございましたら、窓口まで！



【周辺案内図】

【ご利用案内】

開館時間：9:00~18:00
休館日：年末年始(12月29日~1月3日)

個人利用：新宿区にお住まいの60歳以上の方

団体利用：新宿区にお住まいの60歳以上の方が過半数である、5名以上の団体

※詳しくは、窓口までお問い合わせください。

「まちなか図書館」はじめました

館内閲覧用として、ロビーに本棚を設置いたしました。定期購読している『ハルメク』の他、図書館からお借りした本などを置いています。リクエストなどございましたら、遠慮なくお申し付けください(館所蔵の書籍も増やしていく予定です)。

※実施日時や開催場所は変更される場合がございます。
裏面のカレンダーや、当日の館内掲示などでもご確認ください。

