



春の映画祭り！！

3月は3本上映、館内掲示を要チェックですよ！



予約 新宿うた声フェスティバル ～団体編～

31日(日) 開演 14:00～終演 17:00
(当日の開場・受付は 13:00～)

場所：新宿地域交流館 大広間
受付：3月1日(金)～3月20日(水) 12:00まで

今回は、団体にフォーカスした「新宿うた声フェスティバル」を開催します。

素敵なハーモニーを是非ご披露ください！
※登録団体(2名以上)でお申込みください。

ボランティアサークル in あさカフェ

25日(月) 10:00～11:30
お茶を飲みながら、古切手の整理やこども園に贈るプレゼントの折紙づくりなどを一緒にやりましょう！
※当日は、直接会場にお越し下さい。

予約 うた声広場

19日(火) 15:30～16:30
歌うことは身近な健康法です。一人で歌うのは苦手でも、みんなで歌えば楽しめます。カラオケに合わせて一緒に歌いましょう！
受付：3月1日～ 定員 20人

予約 古典を愉しむ

8日(金) 15:30～17:00
詠人の生立ちや和歌の意味、文化を学ぶ。
今月のテーマ「梅」
講師：岡部大輔先生
受付：3月1日～ 定員 12人

リラックス太極拳

第1・3(金) 10:00～11:15
気功などの呼吸法を交えながら太極拳を学びます。
講師：河原卓見先生(楊名時太極拳師範)
受付：当日先着順 定員 15人

みんなの輪投げ

今月は時間延長で9時からです！
第2・4(日) 9:00～10:30
準備体操、練習、ゲーム戦！
受付：当日先着順 定員 12人

早口言葉&なんでも音読

第2・4(金) ①10:00～10:50
②11:00～11:50
2部制で、各日ともに①か②のどちらかみの予約が可能です。
(①と②は同じ内容です)
受付：3月1日～ 各部定員 8人

岡田先生の健康体操

① 7日・21日(木) 10:30～11:30
② 12日・26日(火) 10:00～11:30
火曜日講義の今月テーマ
「関節の痛みシリーズ ～足関節編～」
「関節の痛みシリーズ ～股関節編～」
参加費：300円
受付：当日先着順 定員 15人

ポッチャを楽しもう

① 12日(火) 14:00～16:00
② 26日(火) 15:30～17:00
子どもから大人まで楽しめるスポーツです。
一緒に楽しみましょう！
(①はコーチ立ち合いあり)
受付：3月1日～ 定員 15人

予約 iPad & 脳トレ

第1・3(火) 10:00～12:00
iPadで遊んで、クイズやゲームも楽しみましょう！
受付：3月1日～ 定員 12人

予約 スマートフォン講座

26日(火) 13:30～15:00
入門編④ これまでに実施した「①初めてのスマホ②インターネット③カメラ」の各回の振り返りと質問にもお答えします。
受付：3月1日～ 定員 10人

新宿いきいき体操
あさカフェ
フリーカラオケ



※予定は裏面ご確認下さい

3月の予定表

日	月（風呂・女性）	火（風呂・男性）	水（風呂・女性）	木（風呂・男性）	金（風呂・女性）	土（風呂・男性）
31	★マッサージサービス★ 9（土）・23（土）13時～17時 当日午前9時より電話で予約受付 30分 1000円（1人1時間まで）				1	2
新宿うた声 フェスティバル 14:00～17:00					太極拳 10:00～11:15	
3	4	5	6	7	8	9
フリーカラオケ 10:00～12:00		iPad & 脳トレ 10:00～12:00	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30	早口言葉・音読 10:00～11:50	
フリーカラオケ 15:15～17:15	新宿いきいき体操 15:15～16:00			フリーカラオケ 15:15～17:15	古典を愉しむ 15:30～17:00	マッサージ 13:00～17:00
10	11	12	13	14	15	16
みんなの輪投げ 9:00～10:30		健康体操 10:00～11:30 ポッチャ 14:00～16:00			太極拳 10:00～11:15	
フリーカラオケ 15:15～17:15	新宿いきいき体操 15:15～16:00					
17	18	19	20	21	22	23
春の映画祭り 10:00～12:00 春の映画祭り 14:00～16:00		iPad & 脳トレ 10:00～12:00	あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:30～11:30	早口言葉・音読 10:00～11:50	団体申請日 マッサージ 13:00～17:00
	新宿いきいき体操 15:15～16:00	うた声広場 15:30～16:30				
24	25	26	27	28	29	30
みんなの輪投げ 9:00～10:30	ボランティアサークル in あさカフェ 10:00～11:30	健康体操 10:00～11:30 スマホ講座 13:30～15:00 ポッチャ 15:30～17:00		フリーカラオケ 13:00～15:00	なつかし映画室 10:00～12:00 フリーカラオケ 15:15～17:15	フリーカラオケ 15:15～17:15
	新宿いきいき体操 15:15～16:00					



【入浴利用のご案内】

- ① 来館順でのご案内となります。
- ② 入浴希望の方は必ず受付にお声掛け下さい。
- ③ 一度の入浴は5人までとなる為、お待ち頂く場合があります。
- ④ 入浴は、12時より職員が順次ご案内します。
- ⑤ 入浴時間は、1人40分を目安にお願いします。
- ⑥ 入浴終了後は、必ず受付までお声掛け下さい。

※みなさまに気持ちよくご入浴頂く為に
ご協力をお願い致します。



【交通のご案内】

東京メトロ丸の内線「新宿御苑前」3番出口から徒歩7分
 都営新宿線「新宿3丁目」C7番出口から徒歩8分
 都バス（白61）「新宿1丁目北」バス停から徒歩3分
 都バス（品97）「新宿2丁目」バス停から徒歩7分
 ☆当館は、駐輪場・駐車場はありません。ご注意ください。

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ことが分かる
 身分証明証（健康保険証など）をお持ち下さい。