

マッサージサービス

有料マッサージサービスをしています

3月6日・27日（水）

時間：13：00～17：00

会場：2階 大広間

1こま30分：1000円
1時間まで施術可能です
当日の朝9時より窓口、
または電話にて受付しま
す。

※感染予防の為、ヨガマットを敷いていま
す。

**バスタオル1枚、タオル2枚（浴用位
の大きさ）を持参ください。**

高齢者出張相談

介護・医療・生活に関わる心配ごとや悩み等を、
【筆筈町高齢者総合相談センターの相談員】が伺
います。

3月19日（毎月第3火曜日）

交流館1階 談話室2にて

時間：14：00～16：00

お気軽にお立ち寄り下さい。



来館する皆様へのお願い

- 発熱、息苦しさ、喉の痛み、咳、倦怠感等の体調不良の場合は来館を控えてください
- 咳エチケット、手洗い、手指消毒をお願いいたします
- お互いの距離を保ち、大声での会話は控えてください
- 館内では、感染予防の為、必ず靴下の着用をお願いいたします
- 飲み物は各自お持ちください

新宿区立東五軒町地域交流館

〒162-0813

東京都新宿区東五軒町5-24

電話 03-3269-6895

FAX 03-3269-6357

指定管理者：ポピンズエデュケア

ご利用の案内

- 休館日 年末年始（12月29日～1月3日）
- 開館時間 9：00～18：00
- 個人利用 新宿区在住の60歳以上の方
初めて利用される方は利用証を発行します。
住所・氏名・年齢が確認出来るもの（健康保険証等）を持参し受付にて申請を行って下さい。
館内ではマッサージ機・ヘルストロン・本の貸出しなど無料でご利用いただけます。
- 団体利用 区内在住の60歳以上の方（過半数）
で構成された5名以上の団体
団体登録後に部屋を無料でご利用いただけます。
夜間使用も可能。必ず予約が必要です。
当館では、日々の自主活動以外にも、自主事業運営委員会主催の囲碁大会・演芸大会・館まつり等を行っています（現在は休止しています）。
また映画鑑賞会・介護予防教室等を開催、DVD（介護予防関連）の貸出しがあり好評を得ています。
詳細は、東五軒町地域交流館までお問合せください。



案内図



- JR 総武線（中央線各駅停車）
「飯田橋駅」東口より徒歩約13分
- 東京メトロ東西線・有楽町線・南北線
「飯田橋駅」B1出口より徒歩約10分
- 都営大江戸線「飯田橋駅」C1出口より徒歩7分
- 都営バス【飯64】【上69】
「東五軒町」バス停より徒歩5分

東五軒町地域交流館だより

2024年 3月

第132号

元気100歳教室

介護予防運動指導員講師による 介護予防教室です。

日程：3月13日（水）「介護予防栄養改善教室」

- ① 健康長寿の為に栄養のととり方
- ② 新型栄養失調とは
- ③ 体力向上運動

3月20日（水）「膝痛予防と改善教室」

- ① 膝痛の原因
- ② 膝の痛みを軽減するには
- ③ 膝痛予防改善運動

時間：14：00～16：00

会場：2階 大広間

定員：15名（定員になり次第締切）

申込：実施日の前日まで

講師：介護予防運動指導員

スマートフォン相談会

1・5・6・8・12・13・15日

10：00～11：30

1・8・15日 13：00～14：00

4日 16：00～17：00

7日 16：30～17：30

会場：1階 談話室2

3月で終わりたいよ。

ワークショップ

塗り絵をしましょう

日程：3月18日（月）14：00～15：00

29日（金）14：00～15：00

会場：1階 談話室

定員：10名（定員になり次第締切）

名作映画鑑賞会!

リクエストに添って上映。毎月好評です!

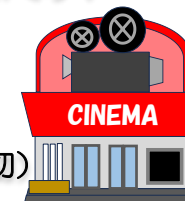
日程：3月16日（土）

時間：14：00～16：00

会場：2階 大広間

定員：15名（定員になり次第締切）

申込：実施日の前日まで



カラオケ開放!

日程：3月23日（土）

時間：13：00～15：00

会場：2階 大広間

定員：10名（定員になり次第締切）

申込：実施日の前日まで



英会話教室

楽しく英語に触れてみませんか?

日程：3月24日（日）

時間：10：00～11：00

会場：2階 大広間

定員：10名（定員になり次第締切）

申込：実施日の前日まで



音楽教室

日程：3月29日（金）

時間：10：00～11：00

会場：2階 大広間

定員：10名（定員になり次第締切）

申込：実施日の前日まで



	日曜日	月曜日 (風呂・男性)	火曜日 (風呂・女性)	水曜日 (風呂・男性)	木曜日 (風呂・女性)	金曜日 (風呂・男性)	土曜日 (風呂・女性)	
		 <p>★ 3月23日(土)午前9時より、令和6年5月の団体利用申請を受付けます。電話で申し込みは出来ませんので、直接受付窓口にて予約申請をお願いいたします。利用状況、利用更新について詳しくはお問合せください。</p> <p>☎03-3269-6895 FAX03-3269-6357</p>				1日	2日	
午前						フリータイム(体操)		
午後①							3/2~3/3は工事のため大広間は使えません	
午後②								
夜間								
談話室2						スマートフォン相談会 スマートフォン交流会		
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
午前	新宿区作成いきいき体操で 介護予防を♪ 日時:毎週日曜日 (団体予約等が入っている日は 休みます)	めいせいの会(体操)	シニアスポーツ	東五軒町水曜会(体操)	さつき会(コーラス)	フリータイム(体操)		
午後①		箏笛の会(体操)	スイトピー(体操)	マッサージ	遠鷗吟詠会(詩吟)	西五友の会(ばらの会)	花水木(絵手紙)	
午後②					フタムラ体操会(体操)			
夜間					神楽坂リラックスヨガ		あすなろ会(カラオケ)	
談話室2			スマートフォン相談会	スマートフォン相談会	西五友の会(ばらの会) スマートフォン相談会	フリージア(麻雀) スマートフォン相談会	スマートフォン相談会 スマートフォン交流会	
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
午前		めいせいの会(体操)	シニアスポーツ	東五軒町水曜会(体操)	さつき会(コーラス)	フリータイム(体操)		
午後①		箏笛の会(体操)	スイトピー(体操)	元気100歳教室	遠鷗吟詠会(詩吟)	懇談会	映画鑑賞会	
午後②					フタムラ体操会(体操)			
夜間				新小川町自治会	神楽坂リラックスヨガ		あすなろ会(カラオケ)	
談話室2			東五会(書道) 神楽坂倶楽部	スマートフォン相談会	スマートフォン相談会	フリージア(麻雀)	スマートフォン相談会 スマートフォン交流会	
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
午前	新宿いきいき体操	めいせいの会(体操)		東五軒町水曜会(体操)	さつき会(コーラス)	フリータイム(体操)	★ 団体予約日	
午後①	こねこくらぶ(カラオケ)	箏笛の会(体操)	スイトピー(体操)	元気100歳教室	遠鷗吟詠会(詩吟)	西五友の会(ばらの会)	カラオケ開放	
午後②					フタムラ体操会(体操)			
夜間					神楽坂リラックスヨガ		あすなろ会(カラオケ)	
談話室2		ワークショップ	箏笛町高齢者出張相談	西五友の会(ばらの会)	フリージア(麻雀)			
	24日	31日	25日	26日	27日	28日	29日	
午前	英会話教室		めいせいの会(体操)		東五軒町水曜会(体操)	さつき会(コーラス)	音楽教室	
午後①		こねこくらぶ	箏笛の会(体操)	スイトピー(体操)	マッサージ	遠鷗吟詠会(詩吟)		
午後②						フタムラ体操会(体操)		
夜間			新宿歌の輪(カラオケ)			神楽坂リラックスヨガ		
談話室2			東五会(書道) 神楽坂倶楽部			フリージア(麻雀)		ワークショップ
		自主事業		新宿区運営	当館運営事業			

団体で利用できる部屋は2階の大広間と1階の談話室2になります。