

令和6年4月号発行



早稲田南町地域交流館たより

椅子ヨガ体験

オスス+

予約制

【日時】4月3日(水)
13:00~14:00(定員20名/先着順)
持ち物:フェイスタオル

深い呼吸と共にゆったりと体を動かし筋力アップ・柔軟性の向上を目指していきましょう!



リズムストレッチ体験

オスス+

予約制

【日時】4月24日(水)
13:00~14:00(定員20名/先着順)
持ち物:フェイスタオル

リズムに合わせて股関節周りを無理なく動かし可動域を広げていきます。



懐かしの映画会

予約制

4月30日(火)13:00~
お問い合わせ下さい



いきいき体操

予約制

4月15日(月) 13:00~
(定員15名/先着順)

100トレ

予約制

4月8日(月)22日(月)
13:00~/14:00~
(定員:各クラス15名/先着順)

書道

予約制

4月24日(水)
10:00~/13:00~
(定員:各クラス8名/先着順)

開放 ご自由に参加いただけます。

予約不要

| | | | |
|------|---------|--------|-------------|
| 卓球 | 4月7日(日) | 29日(月) | 10:00~12:00 |
| カラオケ | 4月8日(月) | 25日(木) | 10:00~12:00 |
| 麻雀 | 4月9日(火) | 30日(火) | 10:00~12:00 |

健康麻雀

予約制

4月16日(火)21日(日)
10:00~12:00
※申込多数の場合は抽選になります。



卓球サークル

予約制

4月1日(月)17日(水)
13:00~15:00



高齢者マッサージ

4月19日(金)
13:00~17:00

当日予約

[料金]1000円(30分)
※当日9時より電話予約をお受けします。

※ お電話又は窓口にてお申込みください 03-3208-2552
予約制に関しては3月25日から申し込み受付を開始します。

案内図



★早稲田南町地域交流館
住所: 新宿区早稲田南町50
03-3208-2552

★都バス

・早81(渋谷台早大正門)
「馬場下町」下車 徒歩7分

・白61(新宿西口台練馬車庫行)
「牛込保健センター前」下車 徒歩7分

定期出張相談会

予約制

4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迄お申込み下さい。

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



4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 |
| | 折紙教室 10:00～ | | ポッチャ 10:00～ | 折紙サロン 10:00～ | | |
| | 卓球サークル 13:00～ | 囲碁・将棋 13:00～ モルック 13:00～ | 椅子ヨガ 13:00～ 出張相談会 14:00～ | 囲碁・将棋 13:00～ | | 囲碁・将棋 13:00～ |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 卓球開放 10:00～ | カラオケ開放 10:00～ | 麻雀開放 10:00～ | | ストレッチ教室 10:30～ | | |
| | 100トレ 13:00～ 14:00～ | 囲碁・将棋 13:00～ 脳はつらつ教室 14:00～ | | 囲碁・将棋 13:00～ | モルック 13:00～ | 囲碁・将棋 13:00～ |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 編物教室 10:00～ | 健康麻雀 10:00～ | ポッチャ 10:00～ | 折紙サロン 10:00～ | | |
| | いきいき体操 13:00～ | 囲碁・将棋 13:00～ 脳はつらつ教室 14:00～ | 卓球サークル 13:00～ | 囲碁・将棋 13:00～ | マッサージ 13:00～ | 囲碁・将棋 13:00～ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 健康麻雀 10:00～ | 折紙教室 10:00～ | | 書道教室 10:00～ | カラオケ開放 10:00～ | | 団体利用申請 6月分受付 |
| | 100トレ 13:00～ 14:00～ | 囲碁・将棋 13:00～ 脳はつらつ教室 14:00～ | 書道教室 13:00～ リズムストレッチ 13:00～ | 囲碁・将棋 13:00～ | | 囲碁・将棋 13:00～ |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| | 卓球開放 10:00～ | 麻雀開放 10:00～ 映画会 13:00～ 囲碁・将棋 13:00～ | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>お風呂利用日 女:月・水・金 / 男:火・木・土 ※ドライヤーは各自にて ご用意ください</p> </div> | | | |

★「脳はつらつ教室」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 ☎03-5273-4568

★ご利用方法

- ・新宿区在住で、60歳以上の方がご利用できます。
- ・ご利用の際には「利用証」を受付にご提出ください。
- ・「利用証」は保険証・免許証などの身分証明書と本人以外の緊急連絡先の電話番号をいただいて発行します。