

# 西早稲田地域交流館 4月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
朝の体操時間 (日～木) 9:15～						
	10:00～ 西早稲田 フェイスサロン 15:00～ ボディメイク 講座 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 <b>なないろ プログラム</b> 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
7	8	9	10	11	12	13
朝の体操時間 (日～木) 9:15～						
10:00～ 健康フリー ピンポン	10:00～ 西早稲田 フェイスサロン 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 11:00～ 出張相談	15:00～ ぬり絵 de 脳トレ!
14	15	16	17	18	19	20
朝の体操時間 (日～木) 9:15～						
10:00～ つながるサロン ポスト	10:00～ 西早稲田 フェイスサロン 15:00～ ボディメイク 講座 17:00～ フリー スポーツ	14:00～ 太極拳的 自分軸ライフ	14:00～ すみれ会 15:00～ モルック タイム 14:00～ 英語学習 倶楽部	14:00～ スマホ講座	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
21	22	23	24	25	26	27
朝の体操時間 (日～木) 9:15～						
	10:00～ 西早稲田 フェイスサロン 15:00～ ボディメイク 講座 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～ 英語学習 倶楽部	12:30～ 元気モリモリ 体操	10:00～ 健康体操 同好会 <b>なないろ プログラム</b> 介護予防筋力 トレーニング 13:30～ まちなか キネマ	<b>団体利用 受付開始</b> 15:00～ ぬり絵 de 脳トレ!
28	29	30				
朝の体操時間 (月～木) 9:15～						
午前中 定期清掃 ※朝の体操時 間はありませ ん	<b>昭和の日</b> 10:00～ 西早稲田 フェイスサロン 15:00～ ボディメイク 講座 17:00～ フリー スポーツ	14:00～ まちなか 工作倶楽部				

※「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。



# 西早稲田地域交流館だより

## 2024年4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月の「利用者懇談会」でもご説明させていただきましたように、4月からの団体利用の時間枠が変更となっております。ご不明な点等ございましたら、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』

4月10日(水) 13:00～17:00

- ・予約受付：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 介護予防筋力トレーニング』

(健康体操同好会)

4月5日・26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！

### NEW 『西早稲田フェイスサロン』

毎週月曜日 10:00～

お顔の筋肉をほぐす、リンパを流すといったセルフケアで心も体も元気になりましょう！

※先着12名様(3月25日・受付開始)

### 『まちなかキネマ』

4月26日(金) 13:30～

上映予定：『三度目の殺人』  
出演：福山 雅治、広瀬すず、橋爪功  
(2017年作品)

第74回ヴェネツィア国際映画祭にも出品されました！

### 『ぬり絵 de 脳トレ!』

4月13日・27日(土) 15:00～

季節などを題材としたぬり絵の時間を開催します。題材や色鉛筆を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します、この他、ご不明な点等ございましたら、窓口まで！

### 『まちなか工作倶楽部』

4月30日(木) 14:00～

4月は「富士山と兜飾り」の型抜きアートを作成します。手ぶらでお気軽にご参加ください！

※先着15名様(4月1日・受付開始)  
※今回は参加費はかかりません

※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！

# 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1-2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中で実施します	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	第2・4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ご活用ください!	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。実施日は館だよりやカレンダーでご確認ください。	和室
ブラッシング講座	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おります。	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
西早稲田フェイスサロン	毎週月曜日 10:00~	お顔の筋肉をほぐす、リンパを流すといったセルフケアで心も体も元気になりましょう!	集会室 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させる効果もありますので、脳トレにもご活用ください!	和室
まちなか工作倶楽部	月末(月1回) 14:00~	季節を題材とした工作を行います。指や脳トレの一環としても是非!(参加費用が発生する場合もございます)	集会室 和室
朝の体操時間	日曜日~木曜日 9:15~	日曜日から木曜日まで、朝にラジオ体操を行います。毎朝身体をほぐして、1日を元気にスタートしましょう!	集会室
ボディメイク講座	第1・3・4・5月曜日 15:00~	健康維持、増進のための筋力トレーニングです。 ※参加希望の方は、事前に窓口までお問い合わせください。	集会室

## 【お知らせ】

- 6月の団体利用は「4月27日(土)」から予約を受付けます。
- 2月の「利用者懇談会」でもご説明させていただきましたように、4月からの団体利用の時間枠が変更となっております。
- 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。

## 【スマホ講座】

4月18日(木) 14:00~16:00  
基本的な操作の他、個別相談、詐欺対策についての講習も行います!  
※先着10名様(4月1日・受付開始)

4月の「つながるサロンPOST」は  
段ボール織り機を使ったコースター作りです、お楽しみに!



**NEW** 『朝の体操時間』を始めます!

毎週、日曜日から木曜日まで、朝にラジオ体操の時間を設けます。朝から身体をほぐして、1日を元気に過ごしましょう!

開催：日曜日～木曜日  
時間：9:15~  
場所：集会室



## 【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。



【周辺案内図】

## 「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。

