

予約

## 新宿文化大学



新宿の歴史や文化、図書のことからちょっとした教養まで、楽しく一緒に学びましょう！！



21日(日) 14:00~15:30

「新宿文化大学」を開講します。

講師をお招きして、毎回テーマに沿ったお話をして頂きます。

今回のテーマは「新宿の歴史・文化財探訪 その1」です。

受付：4月1日～ 定員：15人



### ウェルネスダーツを体験しよう



30日(火) 10:00~11:30

ウェルネスダーツを始めます。ダーツをやったことがない方、ウェルネスダーツと一緒に始めませんか！

もちろん、経験者も大歓迎です。参加お待ちしております。

※当日は、直接会場にお越し下さい。

### ボランティアサークル in あさカフェ

22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 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：4月1日～ 定員 12人

### 予約 スマートフォン講座

23日(火) 13:30~15:00

4月から「基本編」と「応用編」を月ごとに交互に開催します。

4月は「基本編 はじめてのスマートフォン」です！

受付：4月1日～ 定員 10人

### みんなの輪投げ

9時10分から開始です！

第2・4(日) 9:10~10:30

練習、準備体操、ゲーム戦！

受付：当日先着順 定員 12人

### ポッチャを楽しもう

① 16日(火) 14:00~16:00

② 23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：4月1日～ 定員 15人

予約

### 岡田先生の健康体操

① 4日・18日(木) 10:30~11:30

② 9日・23日(火) 10:00~11:30

火曜日講義の今月テーマ

「話題の医学！！ ～こむら返り～」

「話題の医学！！ ～手(指)の痛み～」

参加費：300円

受付：当日先着順 定員 15人

### お知らせ

4月の「早口言葉&なんでも音読」は休講となります。



### 予約 古典を愉しむ

12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「花盗人」

講師：岡部大輔先生

受付：4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

新宿いきいき体操  
あさカフェ  
フリーカラオケ



※予定は裏面ご確認ください

新宿区立新宿地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

# 4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）
	1	2	3	4	5	6
		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	太極拳 10:00~11:15	
	新宿いきいき体操 15:15~16:00			フリーカラオケ 15:15-17:15		
7	8	9	10	11	12	13
なつかし映画室 10:00-12:00		健康体操 10:00~11:30				
なつかし映画室 14:00-16:00		ポッチャ 14:00~16:00				
	新宿いきいき体操 15:15~16:00				古典を愉しむ 15:30~17:00	フリーカラオケ 15:15-17:15
14	15	16	17	18	19	20
みんなの輪投げ 9:10~10:30		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	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	フリーカラオケ 15:15~17:15				
21	22	23	24	25	26	27
	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				団体申請日
		スマホ講座 13:30~15:00				
	新宿いきいき体操 15:15~16:00	ポッチャ 15:30~17:00				マッサージ 13:00~17:00
28	29	30	<p>★マッサージサービス★ 27（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）</p> 			
みんなの輪投げ 9:10~10:30		ダーツを体験しよう 10:00~11:30				
フリーカラオケ 15:15-17:15	フリーカラオケ 15:15-17:15	フリーカラオケ 15:15-17:15				

## 【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。