

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

4月10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。

4月16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

春の健康まつり

2024年 4月

第133号

介護予防教室

フレイル予防で元気UP!

新宿区健康部健康づくり課医療
チームをお招きし、新たに介護
予防教室が始まります。

日程：4月17日(水)

管理栄養士による栄養のお話
「元気を維持する食生活のコツ」

日程：4月24日(水)

歯科衛生士による口腔のお話
「元気の源はしっかり
咬んで食べるちから」

時間：14:00~15:00

会場：2階 大広間

定員：15名(定員になり次第締切)

名作映画鑑賞会!

リクエストに応じて上映。毎月好評です!

日程：4月20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：4月27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

Workshop

クラフトバンドでかご作り

日程：(全2回)

初日：4月5日(金) 14:00~15:00

二日目：4月19日(金) 14:00~15:00

会場：1階 第二談話室

定員：完全予約制6名(定員になり次第締切)

申込：実施日の前日まで!

音楽教室♪

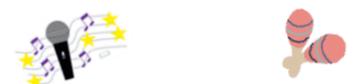
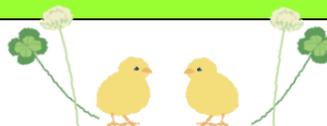
日程：4月17日(水)

時間：10:00~11:00

会場：第二談話室

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)
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前		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)	
午後①		筆笥の会(体操)	スイトピー(体操)		遠鷗吟詠会(詩吟)		
午後②					フタムラ体操会(体操)		
夜間					神楽坂リラックスヨガ	あすなる会(カラオケ)	
談話室2				西五友の会(麻雀)	フリージア(麻雀)	ワークショップ	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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	こねこくらぶ (カラオケ)	筆笥の会(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	あすなる会(カラオケ)	
談話室2		東五会(書道)			フリージア(麻雀)		
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前	いきいき体操	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		筆笥の会(体操)	スイトピー(体操)	春の健康まつり	遠鷗吟詠会(詩吟)		映画鑑賞会
午後②					フタムラ体操会(体操)		
夜間					神楽坂リラックスヨガ		
談話室2			筆笥町高齢者出張相談	音楽教室 西五友の会 新小川町自治会	フリージア(麻雀)	ワークショップ	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	いきいき体操	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)	団体予約日
午後①	こねこくらぶ (カラオケ)	筆笥の会(体操)	スイトピー(体操)	春の健康まつり	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		新宿歌の輪(カラオケ)			神楽坂リラックスヨガ	あすなる会(カラオケ)	
談話室2		東五会(書道)			フリージア(麻雀)		
	28日	29日	30日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>4月27日(土)午前9時より、令和6年6月の団体利用申請を受け付けます。電話で申し込みはできませんので、直接受付窓口に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下さい。 電話：03-3269-6895 FAX：03-3269-6357</p> </div>			
午前	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>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) 時間：10:00~10:30 会場：2階 大広間</p> </div>						
午後①							
午後②							
夜間							
談話室2	自主事業	新宿区主催	当館運営事業				

団体で利用できる部屋は2階大広間と1階の談話室2になります。