

西早稲田地域交流館 5月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
朝の体操時間 (日～木) 9:15～			14:00～ すみれ会 15:00～ モルック タイム		憲法記念日 10:00～ 健康体操 同好会 13:30～ 健康フリー カラオケ	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
朝の体操時間 (日～木) 9:15～			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 14:00～ ブラッシング 講座	10:00～ 健康体操 同好会 11:00～ 出張相談	11:00～ グループ ふれあい 15:00～ ぬり絵 de 脳トレ!
12	13	14	15	16	17	18
朝の体操時間 (日～木) 9:15～			14:00～ すみれ会 15:00～ モルック タイム	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
19	20	21	22	23	24	25
朝の体操時間 (日～木) 9:15～			14:00～ 太極拳的 自分軸ライフ	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 14:00～ 英語学習 倶楽部	10:00～ 健康体操 同好会 なないろ プログラム 介護予防筋力 トレーニング	団体利用 受付開始 15:00～ ぬり絵 de 脳トレ!
26	27	28	29	30	31	
午前中 定期清掃 ※朝の体操時 間はありませ ん	朝の体操時間 (月～木) 9:15～			14:00～ まちなか 工作倶楽部 14:00～ 英語学習 倶楽部	10:00～ 健康体操 同好会 なないろ プログラム 介護予防筋力 トレーニング 13:30～ まちなか キネマ	

※「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5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)

だいぶ暖かくなり、体温調整等も難しい季節になってきました。こまめな水分補給などにもご留意ください。またご不明な点やご要望等がございましたら、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』

5月8日・22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)

5月24日・31日(金) 10:00～

※今月は5週目にも開催いたします

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！



『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(5月1日・受付開始)

『まちなかキネマ』

5月31日(金) 13:30～

上映予定：『笑う故郷』(2016年作品)

2016年のアルゼンチン・スペイン合作のドラマ・コメディ映画。第73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!』

5月11日・25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』

5月29日(水) 14:00～

5月は「お薬手帳ケース」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(5月1日・受付開始)
※今回は参加費が「500円」かかります
※今回は講師もいらっしゃいます

※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。 新しい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	第4・5金曜日 10:00~	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 14:30~	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2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事なども、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2・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がございます)	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
おりがみ教室	月末(月1回) 10:00~	おりがみを作って、指と脳の運動をしましょう。 脳トレとしてもご活用ください!	集会室 和室

【お知らせ】

- 7月の団体利用は「5月25日(土)」から予約を受付けます。
- 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。


《メンバー募集中!》

「西早稲田社交ダンスサークル」

社交ダンス初級~中級のステップで、ダンスを楽しみませんか?

活動日時: 毎月 第2・第4木曜日
10:30~11:30


※ JBDFプロインストラクター資格保持者の先生です!
※ 見学自由、詳細なお問い合わせは、交流館・窓口まで!




NEW 『おりがみ教室』

弊社講師による、折り紙教室を開催いたします。指と脳の運動にもご活用ください!

開催: 5月30日(木)
時間: 10:00~
場所: 集会室




5月の「つながるサロンPOST」は12日(日)、「お散歩」の予定です、お楽しみに!



『朝の体操時間』

毎週、日曜日から木曜日まで、朝にラジオ体操を行っています。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




【周辺案内図】

【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。

「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。