

## 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

**5月1日・15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。

**5月21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。

## おためし体験講座

手話に触れてみませんか?

5月7日(火) 14：00～15：00

5月17日(金) 14：00～15：00

会場：1階 第二談話室

申込：実施日の前日まで!



## 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

### 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

医療チームによるストレッチ

**日程：5月22日(水)**

理学療法士によるストレッチ  
いつまでも歩けるカラダづくり

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)

新宿区役所健康部健康政策課  
地域医療係(在宅医療相談窓口)の  
看護師さんより

**ACP(アドバンス・ケア・プランニング)のお話**  
**日程：5月29日(水)**

在宅医療とともに大切な話  
もしもの時にどうしたい?これからの治療や  
ケア等について考えたことはありますか?  
大切なことだからお話聞きましょう

時間：14：00～15：00

会場：2階 大広間

申込：実施日の前日まで

## スマホ相談会

日程：5月8日(水)

時間：13：00～17：00

会場：第二談話室



2024年5月 **第134号**

## 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：5月18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：5月25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



## 音楽教室

日程：5月31日(金)

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
午前	5月25日(土)午前9時より、令和6年7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			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				マッサージ	遠鷗吟詠会(詩吟)		
午後②					神楽坂リラックスヨガ		
夜間				西五友の会(麻雀)	フリージア(麻雀)		あすなる会(カラオケ)
談話室2							
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前	いきいき体操	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	こねこくらぶ (カラオケ)	箏篋の会(体操)	スイトピー(体操)		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							
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			おためし体験講座	スマホ相談会	フリージア(麻雀)		
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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	新小川町自治会	箏篋の会(体操)	スイトピー(体操)	マッサージ	遠鷗吟詠会(詩吟)		映画鑑賞会
午後②							
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)		西五友の会(麻雀)	フリージア(麻雀)	おためし体験講座	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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)	団体予約日
午後①	こねこくらぶ (カラオケ)	箏篋の会(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							
夜間						神楽坂リラックスヨガ	
談話室2			箏篋町高齢者出張相談		フリージア(麻雀)		
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	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
午前		めいせいの会(体操)	シニアスポーツ				
午後①		箏篋の会(体操)	スイトピー(体操)	ACP・人生会議			
午後②	東五軒町町会						
夜間		新宿歌の輪(カラオケ)				音楽教室	
談話室2	東五軒町町会	東五会(書道)					
	自主事業	新宿区主催	当館運営事業	団体に利用できる部屋は2階大広間と1階の談話室2になります。			