

# 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一つとして実施します	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	月2回(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! ※興味のあるスポーツがあれば、リクエストください!	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。 実施日はおたよりやカレンダーでご確認ください。	和室
ブラッチング講座	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)。 ※ご利用を希望される方は、事前にお問い合わせください。	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
ハンドケア講座	第2・4月曜日 13:00~	ご自宅でもできる「てのひら揉みほぐし」の魅力をお伝えします!	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

※「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。

## 【お知らせ】

- 4月の団体利用は「2月24日(土)」から予約を受付けます。
- 2月14日(水)の午前10時から「利用者懇談会」を予定しています。今のご利用状況や、4月からの団体利用予約の時間帯の変更などについて、ご案内、ご相談させていただければと存じます。
- 窓口でも別途ご案内をお配りしておりますので、ご不明な点等ございましたら、お問い合わせください。

2月11日(日)の「つながるサロンPOST」は「バレンタインのお菓子づくり」を予定しています!



## 「ぬり絵 de 脳トレ!」ははじめます!

2月10日・24日(土)に、季節などを題材としたぬり絵の時間を予定しています。  
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。  
※ご不明な点等ございましたら、窓口まで!

## 【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。

