

# 西早稲田地域交流館

## 2月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				14:00~ フラッシュ 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
4	5	6	7	8	9	10
10:00~ 健康フリー ピンポン	17:00~ フリースポーツ		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	10:00~ 健康体操 同好会  <b>なないろプログラム</b> 介護予防 筋カトレニング  11:00~ 出張相談	<b>新メニュー!</b> 15:00~ ぬい絵 de 脳トレ!
11	12	13	14	15	16	17
<b>建国記念の日</b>  10:00~ つながるサロン POST  <b>バレンタインの お菓子づくり!</b>	<b>振替休日</b>  13:00~ ハンドケア講座  17:00~ フリースポーツ		10:00~ 利用者懇談会  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		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
18	19	20	21	22	23	24
14:00~ <b>吹奏楽団 オデッセイ</b>	17:00~ フリースポーツ		14:00~ すみれ会  15:00~ モルックタイム  14:00~ 英語学習 倶楽部	12:30~ 元気モリモリ 体操  14:00~ スマホ相談	<b>天皇誕生日</b>  10:00~ 健康体操 同好会  13:30~ まちなかキネマ	<b>団体利用 受付開始</b>  <b>新メニュー!</b> 15:00~ ぬい絵 de 脳トレ!
25	26	27	28	29		
<b>午前中 定期清掃</b>	13:00~ ハンドケア講座  17:00~ フリースポーツ		14:00~ すみれ会  15:00~ モルックタイム  14:00~ 英語学習 倶楽部			

- ・健康スタンプラリー開催中（2月29日まで）
- ・温かいお茶をご用意しております



# 西早稲田地域交流館だより


## 2024年2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)



令和6年も1月の半ば、年始からいろいろとニュースも続いておりますが、皆さまはどうお過ごしでしょうか。少しでもご不安なお気持ちなどございましたら、ご遠慮なさらずにお気軽に来館、ご相談ください。

### 『マッサージサービス』

2月14日(水) 13:00~17:00

- ・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 筋カトレニング』

(健康体操同好会)

2月9日(金) 10:00~

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 介護予防筋カトレニング」をご紹介します！

※ぜひ、ご参加ください！

### 『ハンドケア講座』

2月12日・26日(月) 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！

※先着6名様（1月20日・受付開始）  
受付までお問い合わせください！

### 『まちなかキネマ』

2月23日(金) 13:30~

上映予定：『夏時間』  
出演：チェ・ジョンウン、パク・ヒョニョン  
(2019年作品)



### 【吹奏楽団オデッセイ演奏会】

吹奏楽団オデッセイ様による、フルート四重奏、フルート&オーボエのデュオによる演奏会を開催します。ゆったりとしたお時間をお過ごしください。

日時：2月18日(土) 14:00~15:00  
場所：ロビー

