

# 西早稲田地域交流館 4月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
朝の体操時間 (日～木) 9:15～						
	10:00～ 西早稲田 フェイスサロン 15:00～ ボディメイク 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～ ブラッシング 講座	10:00～ 健康体操 同好会 <b>なないろ プログラム</b> 介護予防筋力 トレーニング 13:30～ 健康フリー カラオケ	11:00～ グループ ふれあい
7	8	9	10	11	12	13
朝の体操時間 (日～木) 9:15～						
10:00～ 健康フリー ピンポン	10:00～ 西早稲田 フェイスサロン 17:00～ フリー スポーツ		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	10:00～ 健康体操 同好会 11:00～ 出張相談	15:00～ ぬり絵 de 脳トレ!
14	15	16	17	18	19	20
朝の体操時間 (日～木) 9:15～						
10:00～ つながるサロン ポスト	10:00～ 西早稲田 フェイスサロン 15:00～ ボディメイク 講座 17:00～ フリー スポーツ	14:00～ 太極拳的 自分軸ライフ	14:00～ すみれ会 15:00～ モルック タイム 14:00～ 英語学習 倶楽部	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
21	22	23	24	25	26	27
朝の体操時間 (日～木) 9:15～						
	10:00～ 西早稲田 フェイスサロン 15:00～ ボディメイク 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	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> 介護予防筋力 トレーニング 13:30～ まちなか キネマ	団体利用 受付開始 15:00～ ぬり絵 de 脳トレ!
28	29	30				
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～					
	昭和の日 10:00～ 西早稲田 フェイスサロン 15:00～ ボディメイク 講座 17:00～ フリー スポーツ	14:00～ まちなか 工作倶楽部				

※「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4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)

2月の「利用者懇談会」でもご説明させていただきましたように、4月からの団体利用の時間枠が変更となっております。ご不明な点等ございましたら、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』

4月10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)

4月5日・26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 介護予防筋力トレーニング」をご紹介します！

※ぜひ、ご参加ください！

#### NEW 『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(3月25日・受付開始)

#### 『まちなかキネマ』

4月26日(金) 13:30～

上映予定：『三度目の殺人』  
 出演：福山 雅治、広瀬すず、橋爪功  
 (2017年作品)

第74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!』

4月13日・27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』

4月30日(火) 14:00～

4月は「富士山と兜飾り」の型抜きアートを作成します。手ぶらでお気軽にご参加ください！

※先着15名様(4月1日・受付開始)  
 ※今回は参加費はかかりません

※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！