

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1-2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 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 | 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います。 | 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)。 | 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もございます) | 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・5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 |

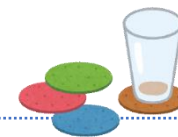
【お知らせ】

- 6月の団体利用は「4月27日(土)」から予約を受付けます。
- 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、窓口まで、お問い合わせください。

【スマホ講座】

4月18日(木) 14:00~16:00
基本的な操作の他、個別相談、詐欺対策についての講習も行います!
※先着10名様(4月1日・受付開始)

4月の「つながるサロンPOST」は
段ボール織り機を使ったコースター作り
りです、お楽しみに!



NEW 『朝の体操時間』を始めます!

毎週、日曜日から木曜日まで、朝にラジオ体操の時間を設けます。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



【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。



【周辺案内図】

「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。

