

西早稲田地域交流館 6月の主催事業

西早稲田地域交流館だより

2024年6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)

日	月	火	水	木	金	土	
						1 11:00~ グループ ふれあい	
2	3	4	5	6	7	8	
朝の体操時間 (日~木) 9:15~						10:00~ 健康体操 同好会 なないろ プログラム 介護予防筋力 トレーニング 13:30~ 健康フリー カラオケ	15:00~ ぬり絵 de 脳トレ!
10:00~ 健康フリー ピンポン	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 14:30~ モルック タイム	12:30~ 元気モリモリ 体操 14:00~ ブラッシング 講座			
9	10	11	12	13	14	15	
朝の体操時間 (日~木) 9:15~						10:00~ 健康体操 同好会 11:00~ 出張相談	11:00~ グループ ふれあい
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 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 14:30~ モルック タイム				
16	17	18	19	20	21	22	
朝の体操時間 (日~木) 9:15~						10:00~ 健康体操 同好会 13:30~ 健康フリー カラオケ 14:00~ スマホ講座	団体利用 受付開始 15:00~ ぬり絵 de 脳トレ!
	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 14:30~ モルック タイム 14:00~ 英語学習 倶楽部	10:00~ おりがみ教室 なないろ プログラム			
23	24	25	26	27	28	29	
午前中 定期清掃 ※朝の体操時間 はありません 30 朝の体操時間	朝の体操時間 (月~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 14:30~ 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 なないろ プログラム 介護予防筋力 トレーニング 13:30~ まちなか キネマ	14:00~ まちなか 工作倶楽部	

夏も近づき、暑い日が続くようになってきています。6月からは「まちなか避暑地」も始まりますので、外出時の水分補給などにも是非、ご活用ください。
 この他、ご不明な点やご要望等ございましたら、引き続き、ご意見等々、よろしくお願いたします！

『マッサージサービス』

6月12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)

6月7日・28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！

『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(6月1日・受付開始)

『まちなかキネマ』

6月28日(金) 13:30~

上映予定：『父と暮らせば』(2004年作品)
出演：宮沢りえ、原田芳雄、浅野忠信

原爆投下から3年後の広島が舞台の、井上ひさしの同名戯曲を映画化したヒューマンドラマです。

『ぬり絵 de 脳トレ!』

6月8日・22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』

6月29日(土) 14:00~

6月は「布で作る夏の絵葉書」です。手ぶらでお気軽にご参加ください！

※先着15名様(6月1日・受付開始)
※今回は参加費はかかりません
※お一人2種類までえらべます

※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！

※「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。

