

西早稲田地域交流館 2月の主催事業

西早稲田地域交流館だより 2025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)



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	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 18:00~ 西早稲田 フットサロン	9:30~ 10:40~ 西早稲田 フェイスサロン 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	10:00~ 健康フリー モルック 11:00~ グループ ふれあい
10:00~ つながるサロン POST	17:00~ フリー スポーツ	建国記念の日	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	9:30~ 10:40~ 西早稲田 フェイスサロン 12:30~ 元気モリモリ 体操			
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!
	15:00~ ボディメイク 講座 17:00~ フリー スポーツ	10:00~ 11:05~ まちなか英会話 なないろ プログラム 13:00~ 不動産と相続の 無料相談会 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 18:00~ 西早稲田 フットサロン	9:30~ 10:40~ 西早稲田 フェイスサロン 10:30~ おりがみ教室 なないろ プログラム			
23	24	25	26	27	28		
天皇誕生日 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~						
	振替休日 15:00~ ボディメイク 講座 17:00~ フリー スポーツ	10:00~ 11:05~ まちなか英会話 なないろ プログラム	14:00~ すみれ会 14:30~ モルック タイム 14:00~ まちなか 工作倶楽部	9:30~ 10:40~ 西早稲田 フェイスサロン 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		

令和7年も1月の半ばを過ぎましたが、寒さも深まり体調を崩しやすい時期になっています。インフルエンザなどの感染症も流行り始めており、心身にご不安を感じられましたら、ご遠慮なさらずにお気軽にご来館、ご相談ください。

『マッサージサービス』

2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、「マイナンバーカード」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)

2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』

毎週木曜日 9:30~10:30
10:40~11:40

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！

※事前申込で当選され方が対象となります。詳細は窓口まで！

『まちなかキネマ』

2月28日(金) 13:30~

上映予定: 『禁じられた遊び』
(1952年作品)

監督: ルネ・クレマン
出演: ミシェル・ドレ、ジョルジュ・ブージュリー

第2次世界大戦中のフランスを舞台にした、二人の子どもによる「禁じられた遊び」とは...
ベネチア国際映画祭で金獅子賞、アカデミー賞で名誉賞(後の外国語映画賞)などに輝いた映画史上の不朽の名作です！

NEW

『西早稲田フットサロン』

【上半期メンバー募集(2月~9月)】

第1・3水曜日 18:00~19:30

リフレクソロジーを取り入れたセルフケアで元気になりましょう！

※先着8名様(1月25日・受付開始) 詳細は窓口まで！

『まちなか工作倶楽部』

2月26日(水) 14:00~

2月は「**さくら豆たたみ(畳)**」です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※先着15名様(2月1日・受付開始)
※今回は参加費はかかりません。

『なないろプログラム まちなか英会話』

2月18日・25日(火) 10:00~
11:05~

弊社、ネイティブ講師による英会話教室となります。毎回テーマを決める予定です、リクエストもお待ちしております！

※事前申込による定員制となります(各回10名目安)。

※メガネなどをご持参いただくようお願いします、その他、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。

