主催事業一覧　※ご不明な点は窓口まで！

名称	日時（予定）	内容	場所（予定）	事前申込（予約）
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	–
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	第1・4金曜日 10：00～	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	–
なないろプログラム おりがみ教室	第3木曜日 10：30～	おりがみを作って、指と脳の運動をしましょう。 脳トレとしてもご活用ください！	集会室 調理室	–
なないろプログラム まちなか英会話	第2・4火曜日 10：00～, 11：05～	弊社ネイティブ講師による、日常でも使える簡単な英会話の教室です（テーマなどもお気軽にご相談ください）。	調理室	必要
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	–
健康フリーモルック	第3土曜日 10：00～	自由参加のモルックタイムです。未経験の方など、是非お気軽にご参加ください！	集会室	–
西早稲田フェイスサロン	毎週木曜日 9：30～, 10：40～	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！	集会室 和室	必要
西早稲田フットサロン	第1・3水曜日 18：00～	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！	和室	必要
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す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	必要
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	–
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	必要
モルック・タイム	毎週水曜日 14：30～	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	必要
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	必要
グループふれあい （新宿区事業）	第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	必要
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事なども、お気軽にどうぞ！	ロビー	–
スマホ教室・相談	第3金曜日 13：00～	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	必要
つながるサロンPOST	第3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	–
ブラッチング講座	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おります。	集会室	–
太極拳的自分ライフ	第3火曜日 14：00～	太極拳をベースとして、心身共に、「自分軸」で生きるためのコツのヒントをお伝えしています！	和室	必要
元気モリモリ体操	第3・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	必要

【お知らせ】

- 令和７年８月の団体利用は「６月２８日（土）」から予約を受付を開始いたします。
- ６月22日（日）に東京都議会議員選挙が予定されています。前日21日（土）の午後から館内のご利用が一部制限されますので、ご留意ください（窓口はご利用いただけます）。
- 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。

『健康麻雀教室（麻雀 de 脳トレ！）』

毎週月曜日　１０：００～

健康麻雀（健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり）を始めてみませんか。

※ 各回１５名様目安（事前予約制）
※ 人数が多い場合は、途中交代制でお願いします
※ お問い合わせは、交流館・窓口まで！

「まちなか避暑地」開催中！

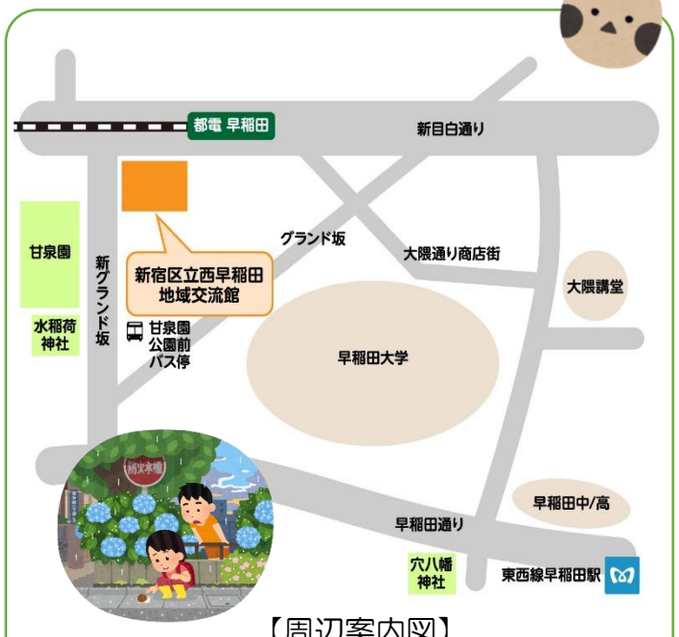
６月～９月の間、区民の皆さんが無理なく過ごせるよう、本館を猛暑時の避暑地としてご利用いただけます。

『なないろプログラム　おりがみ教室』

６月１９日（木）　１０：３０～

弊社講師による、折り紙教室を開催いたします。指と脳の運動にもご活用ください！

６月の「つながるサロンPOST」は、６月１５日（日）の予定です、お楽しみに！



【周辺案内図】

『朝の体操時間』

毎週、日曜日から木曜日まで、朝にラジオ体操を行っています。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

※ 個人利用証、団体登録証の更新を行っています！
※ 詳しくは、窓口までお問い合わせください。

「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。