西早稲田地域交流館　6月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
朝の体操時間（日～木）9：15～ 10：00～ 健康フリー ピンポン	10：00～ 健康麻雀教室 （麻雀 de 脳トレ！） 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～ プラッチング 講座	10：00～ 健康体操 同好会 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	
8	9	10	11	12	13	14
朝の体操時間（日～木）9：15～	10：00～ 健康麻雀教室 （麻雀 de 脳トレ！） 17：00～ フリー スポーツ	10：00～ 11：05～ まちなか英会話 ないろ プログラム	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	10：00～ 健康体操 同好会 11：00～ 出張相談	15：00～ ぬり絵 de 脳トレ！
15	16	17	18	19	20	21
朝の体操時間（日～木）9：15～ 10：00～ つながるサロン POST	10：00～ 健康麻雀教室 （麻雀 de 脳トレ！） 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 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 ないろ プログラム 12：30～ 元気モリモリ 体操	10：00～ 健康体操 同好会 13：00～ スマホ教室 13：30～ 健康フリー カラオケ	10：00～ 健康フリー モルック 11：00～ グループ ふれあい 東京都議会 議員選挙 前日準備 （午後）
22	23	24	25	26	27	28
東京都議会 議員選挙 投票会場 （終日）	朝の体操時間（日～木）9：15～ 10：00～ 健康麻雀教室 （麻雀 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 ないろ プログラム 14：00～ まちなか 工作倶楽部	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	10：00～ 健康体操 同好会 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	団体利用 受付開始 15：00～ ぬり絵 de 脳トレ！
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 10：00～ 健康麻雀教室 （麻雀 de 脳トレ！） 15：00～ ボディメイク 講座 17：00～ フリー スポーツ					

※「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

2025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）

6月からは「まちなか避暑地」も始まります。外出時の水分補給などにも是非、ご活用ください。 またこの他にも、心身など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』

6月11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

『西早稲田フェイスサロン』

毎週木曜日　　9：30 ～ 10：30
　　10：40 ～ 11：40

夏コース（7月～9月）の抽選申込を「6月1日（日）」から開始いたします。窓口にある申込用紙にご記入の上、ご投函ください。締切は「6月7日（土）」となっております。

※抽選結果は6月中旬に発表予定です。

『ぬり絵 de 脳トレ！』

6月14日・28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。題材や色鉛筆はご用意していますので、手ぶらでお越しください！

『ないろプログラム　まちなか英会話』

6月10日・24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います！

※事前申込による定員制ですが、**現在は満員**です。
追加募集などは、別途ご案内予定です。

『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6日・27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「ないろプログラム　介護予防 筋力トレーニング」をご紹介いたします！

※ぜひ、ご参加ください！

『まちなかキネマ』

6月27日（金）　13：30～

上映予定：『ゆずり葉の頃』
（2015年作品）

監督：中みね子
出演：八千草薫、風間トオル、仲代達矢、岸部一徳

主人公・市子が少女の頃に想いを寄せていた人は、今では国際的な画家の大家。そんな彼の個展の記事を目にし、秋深まる軽井沢へと旅立つ市子。軽井沢で人のぬくもりに触れ、やさしくほどけてゆくのは…
やさしい視点に満ちた 想いを貫く人生賛歌です！

『まちなか工作倶楽部』

6月24日（火）　14：00～

6月は「布で作る夏のおたよりセット」です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※ 先着15名様（6月3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、その他、ご不明な点等ございましたら、窓口まで！