

西早稲田地域交流館 7月の主催事業

西早稲田地域交流館だより

2025年7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	2	3	4	5
		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	
			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~西早稲田フェイスサロン 14:00~ブラッシング講座	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	
6	7	8	9	10	11	12
		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	15:00~ぬり絵 de 脳トレ!
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	10:00~11:05~まちなか英会話 なないろプログラム	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~西早稲田フェイスサロン 12:30~元氣モリモリ体操		
13	14	15	16	17	18	19
		朝の体操時間(日~木) 9:15~			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 参議院議員選挙前日準備(午後)
	10:00~健康麻雀教室(麻雀 de 脳トレ!) 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~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		
20	21	22	23	24	25	26
参議院議員選挙投票会場(終日)	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	団体利用受付開始 15:00~ぬり絵 de 脳トレ!	
	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~西早稲田フェイスサロン 12:30~元氣モリモリ体操		
27	28	29	30	31		
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(日~木) 9:15~			9:30~西早稲田フェイスサロン		
	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~まちなか工作倶楽部			

※「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。

暑い日が続いていますが、本館では「まちなか避暑地」や「健康スタンプラリー」を開催しています。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、ご連絡なさらずお気軽にご来館、ご相談ください！

『マッサージサービス』

7月9日・23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)

7月4日・25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「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！

『ぬり絵 de 脳トレ!』

7月12日・26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！

『なないろプログラム まちなか英会話』

7月8日・22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。

『まちなかキネマ』

7月25日(金) 13:30~

上映予定：『そして誰もいなくなった』
(1945年作品)

監督：ルネ・クレール
出演：バリー・フィッツジェラルド、ウォルター・ヒューストン、ルイス・ハイワード

ミステリの女王・アガサ・クリスティ原作の映画化作品。本土から遠く離れた孤島に8人の男女が招待されてやってきたものの、別荘には主人の姿が見えず、召使いがいるだけでした。彼らはいずれも手紙で招かれたのですが、そして一人、また一人と...

『まちなか工作倶楽部』

7月30日(水) 14:00~

7月は「天然木さくらあーと・浪漫小箱(椿・バラ)」です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※先着15名様(7月1日・受付開始)
※今回は参加費はかかりません

※メガネなどをご持参いただくようお願いいたします、その他、ご不明な点等ございましたら、窓口まで！