

西早稲田地域交流館 9月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	
	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 （健康卓球）		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		
	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	
	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！） 17：00～ フリースポーツ （健康卓球）	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～ 10：40～ 西早稲田 フェイスサロン	
14	15	16	17	18	19	20
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 13：00～ 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
10：00～ つながるサロン POST	敬老の日 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 （健康卓球）	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 12：30～ 元気モリモリ 体操		
21	22	23	24	25	26	27
朝の体操時間（日～木） 9：15～				10：00～ 健康体操 同好会 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！
	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 （健康卓球）	秋分の日	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		
28	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 （健康卓球）	10：00～ 11：05～ まちなか英会話 なないろ プログラム 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。						

西早稲田地域交流館だより

2025年9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）

秋の足音も聞こえ始めていますが、まだまだ残暑も続いています、外出時は水分補給などにご留意の上で熱中症などにはご注意ください。また本館では「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、是非お立ち寄りください。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』

9月10・24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）

9月5日・19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

秋コース（10月～12月）の抽選申込を「9月1日（月）」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「9月7日（日）」となっております。

※抽選結果は9月中旬に発表予定です。

『ぬり絵 de 脳トレ！』

9月13日・27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！

《メンバー募集中！》

「西早稲田社交ダンスサークル」

社交ダンス初級～中級のステップで、ダンスを楽しみませんか？

活動日時：毎月 第2・第4木曜日
10：30～11：30

※ JBDFプロインストラクター資格保持者の先生です！
※ 見学自由、詳細なお問い合わせは、交流館・窓口まで！



『まちなかキネマ』

9月26日（金） 13：30～

上映予定：『シアターブノンペン』
（2014年作品）

監督：ソト・フォーリーカー
出演：マー・リネット、ソク・ソトゥン

カンボジアの首都プノンペンに暮す女子大生ソボン は、ある日、映画館で若き日の母が出演していたという映画の存在を知りますが、母は多くを語ろうとしません。やがてソボンは、ボル・ポト時代に蹂躪された母国の映画史を発掘していくことになります。

『まちなか工作倶楽部』

9月30日（火） 14：00～

9月は**「秋のタペストリー（リンドウ、コスモス、ほおずき）」**です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※ 先着15名様（9月2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！