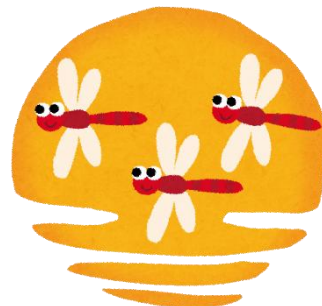


西早稲田地域交流館 10月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
※「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。			朝 の 体 操 時 間 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～健康フリー麻雀 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	
5	6	7	8	9	10	11
朝 の 体 操 時 間 (日 ～ 木) 9 : 1 5 ～ 10:00～健康フリーピンポン			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～元気モリモリ体操	9:30～健康フリー麻雀 10:00～健康体操同好会 11:00～出張相談	15:00～ぬり絵 de 脳トレ!
12	13	14	15	16	17	18
朝 の 体 操 時 間 (日 ～ 木) 9 : 1 5 ～ 10:00～つながるサロン POST			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	9:30～健康フリー麻雀 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
19	20	21	22	23	24	25
朝 の 体 操 時 間 (日 ～ 木) 9 : 1 5 ～ 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～太極拳の自分軸ライフ 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～元気モリモリ体操	9:30～健康フリー麻雀 10:00～健康体操同好会	団体利用受付開始 15:00～ぬり絵 de 脳トレ!
26	27	28	29	30	31	
午前中定期清掃 ※朝の体操時間はお休みです 	朝 の 体 操 時 間 (日 ～ 木) 9 : 1 5 ～ 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～まちなか英会話 なないろプログラム	13:00～東京都防災学習セミナー（予定） 「近年の災害から学ぶ」 15:00～まちなか工作倶楽部	9:30～健康フリー麻雀 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	

西早稲田地域交流館だより

2025年10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



（HPはこちらから）

〒169-0051 新宿区西早稲田1-22-2

電話 03（5286）8311

X(旧Twitter)：@nishiwasedatiki

10月に入り、だいぶ涼しくなってきました。気候の変化からくる体調への影響等も含め、心身の健康維持に心がけるようご注意ください。また「健康スタンプラリー」は来年2月末まで開催予定です。是非、日々の健康維持などにご活用ください。この他にも、ご不明点等ございましたら、お気軽にご来館、ご相談ください。

『マッサージサービス』

10月8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）

10月3日・31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！

『ぬり絵 de 脳トレ!』

10月11日・25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！

NEW

『健康フリー麻雀』

毎週金曜日 9:30～12:00

自由に「健康麻雀」を楽しめるよう麻雀卓をご用意しています。少し慣れてきた方も、ご友人とお誘いあわせの上で、是非ご活用ください！

※先着順でのご利用となります。混んでる場合は譲りあってご利用ください。

『まちなかキネマ』

10月31日（金） 13:30～

上映予定：『俳優 亀岡拓次』

（2015年作品）

監督：横浜聡子
出演：安田顕、麻生久美子、染谷将太

映画やテレビでよく見かけるが、作品名や本人の名前もすぐにはパッと浮かばない…そんな脇役俳優として活躍する亀岡拓次。どこか不器用だが愛すべき男が巻き起こすユーモラスでハートフルな物語を、幅広い役柄をこなすことで注目される安田顕さん主演でお届けします！

『まちなか工作倶楽部』

10月29日（水） 15:00～

10月は**「シールはり絵：犬の旅・猫の旅」**です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※ 先着15名様（10月7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、ご不明点等ございましたら、窓口まで！