

# 西早稲田地域交流館 1月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
謹賀新年				休館日 (~1月3日)	休館日 (~1月3日)	休館日 (~1月3日)
4	5	6	7	8	9	10
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!)		14:00~ すみれ会	9:30~ 10:40~ 西早稲田 フェイスサロン	9:30~ 10:00~ 健康体操 同好会	15:00~ ぬり絵 de 脳トレ!
15:00~ ボディメイク 講座	15:00~ モルック タイム	14:30~ モルック タイム	12:30~ 元気モリモリ 体操	11:00~ 出張相談		
17:00~ フリースポーツ (健康卓球)	18:00~ 西早稲田 フットサロン	18:00~ 西早稲田 フットサロン	14:00~ プラッチング 講座			
11	12	13	14	15	16	17
朝の体操時間(日~木) 9:15~						
成人の日 10:00~ 健康麻雀教室 (麻雀 de 脳トレ!)	10:00~ 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	9:30~ 10:40~ 西早稲田 フェイスサロン	9:30~ 10:00~ 健康体操 同好会	10:00~ モルック	10:00~ 1時間 / 2,000円
17:00~ フリースポーツ (健康卓球)		14:00~ すみれ会	10:30~ おりがみ教室 なないろ プログラム	13:30~ 健康フリー カラオケ	12:00~ グループ ふれあい	・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
18	19	20	21	22	23	24
朝の体操時間(日~木) 9:15~						
10:00~ 健康麻雀教室 (麻雀 de 脳トレ!)	14:00~ 太極拳的 自分軸ライフ	14:00~ すみれ会	9:30~ 10:40~ 西早稲田 フェイスサロン	9:30~ 10:00~ 健康体操 同好会	団体利用 受付開始	10:00~ 1時間 / 2,000円
15:00~ ボディメイク 講座	14:30~ モルック タイム	14:30~ モルック タイム	12:30~ 元気モリモリ 体操	なないろ プログラム 介護予防筋力 トレーニング	15:00~ ぬり絵 de 脳トレ!	・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
17:00~ フリースポーツ (健康卓球)	18:00~ 西早稲田 フットサロン		13:00~ スマホ教室	13:30~ 健康フリー カラオケ		・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
25	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) 9:15~					
10:00~ 健康麻雀教室 (麻雀 de 脳トレ!)	10:00~ 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	9:30~ 10:40~ 西早稲田 フェイスサロン	9:30~ 10:00~ 健康体操 同好会		
15:00~ ボディメイク 講座	14:00~ まちなか 工作俱楽部	14:00~ すみれ会	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		
17:00~ フリースポーツ (健康卓球)		14:30~ モルック タイム				

※「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

2026年1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はちらから)

2025年も残りわずかとなりましたが、今年一年ありがとうございました。今冬はインフルエンザなどの感染症も流行っております。何卒、ご体調にはご留意の上で、心身共に健やかな新年をお迎えください。なお新年は1月4日(日)から開館いたします。元気な皆さまとお会いできるのを楽しみにしております。

### 『マッサージサービス』

1月14日・28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)

1月23日・30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」をご紹介いたします！

※ぜひ、ご参加ください！



### 『まちなかキネマ』

1月30日(金) 13:30~

上映予定: 『旅立ちの島唄~十五の春』  
(2013年作品)

監督: 吉田康弘  
出演: 三吉彩花、大竹しのぶ、小林薰

沖縄本島から東へ360キロ離れた南大東島には高校がなく、中学を卒業して進学する若者は、必ず島を出てひとり立ちしていきます。主人公・中学3年生となった優奈が島から旅立つまでの、未知の世界への期待や好奇心、家族と離れることになる不安といった、揺れ動く気持ちを描きました。

### 『まちなか工作俱楽部』

1月27日(火) 14:00~

1月は「インテリアティッシュケース」です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※先着15名様(1月6日・受付開始)  
※参加費用: 無料

※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！

### 『ぬり絵 de 脳トレ!』

1月10日・24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！

### 『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。

