

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
<div>謹賀新年</div>				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～					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!
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(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 12:30～元気モリモリ体操 14:00～ブラッシング講座		
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!) 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 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 13:30～健康フリーカラオケ	10:00～健康フリーモルック 12:00～グループふれあい
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!) 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 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 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	団体利用受付開始 15:00～ぬり絵 de 脳トレ!
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!) 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	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	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	



※「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はこちらから)

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。元氣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!』

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、是非ご利用ください！

※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』

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、小林薫

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だした一編です。

『まちなか工作倶楽部』

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！