

# 西早稲田地域交流館 3月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					10:00~ 健康体操 同好会 13:30~ 健康フリー カラオケ	11:00~ グループ ふれあい
3	4	5	6	7	8	9
10:00~ 健康フリー ピンポン	17:00~ フリー スポーツ		14:00~ すみれ会 15:00~ モルック タイム	14:00~ ブラッシング 講座	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	11	12	13	14	15	16
	13:00~ ハンドケア 講座 17:00~ フリー スポーツ		13:00~ マッサージ サービス 14:00~ すみれ会 15:00~ モルック タイム	12:30~ 元気モリモリ 体操	10:00~ 健康体操 同好会 <b>なないろプロ グラム</b> <b>介護予防 筋力トレー ニング</b> 13:30~ 健康フリー カラオケ	11:00~ グループ ふれあい
17	18	19	20	21	22	23
	17:00~ フリー スポーツ		<b>春分の日</b> 14:00~ すみれ会 15:00~ モルック タイム 14:00~ 英語学習 倶楽部		10:00~ 健康体操 同好会	<b>団体利用 受付開始</b> 15:00~ ぬり絵 de 脳トレ!
24	25	26	27	28	29	30
<b>午前中 定期清掃</b>	13:00~ ハンドケア 講座		13:00~ マッサージ サービス 14:00~ すみれ会 15:00~ モルック タイム 14:00~ 英語学習 倶楽部	12:30~ 元気モリモリ 体操 14:00~ まちなか 工作	13:30~ まちなか キネマ	
31	17:00~ フリー スポーツ					

・温かいお茶をご用意しております  
・健康スタンプラリーは「2月29日」までです!



## 西早稲田地域交流館だより

2024年3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)

2月14日の「利用者懇談会」では、貴重なお時間、ご意見を賜りまして、まことにありがとうございました。諸所に行き届かない部分もまだまだ多いかと思っておりますので、引き続き、ご意見等々、よろしくお願いいたします!

#### 『マッサージサービス』

3月13日・27日(水) 13:00~17:00

- ・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、「健康保険証」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 筋力トレーニング』

(健康体操同好会)

3月15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!

#### 『ハンドケア講座』

3月11日・25日(月) 13:00~

ご自宅でもできる「てのひら揉みほぐし」の魅力をお伝えします!

※先着6名様(2月20日・受付開始) 受付までお問い合わせください! 今回は2回目の方でも大丈夫です!

#### 『まちなかキネマ』

3月29日(金) 13:30~

上映予定: 『わが谷は緑なりき』  
出演: ウォルター・ピジョン、モーリン・オハラ  
(1941年作品)

アカデミー賞5部門受賞

#### 『まちなか工作』

3月28日(木) 14:00~

「**リール付きパスケース**」を作成します。

今回は講師もいらっしゃいます、手ぶらでお気軽にご参加ください!  
(今回は参加費は掛かりません)

※先着12名様(2月22日・受付開始)  
※メガネなどはご持参いただくようお願いします、この他、ご不明な点等ございましたら、窓口まで!



©さくらほりきり