

# 西早稲田地域交流館 5月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
朝の体操時間 (日～木) 9:15～			14:00～ すみれ会 15:00～ モルック タイム		憲法記念日 10:00～ 健康体操 同好会 13:30～ 健康フリー カラオケ	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
朝の体操時間 (日～木) 9:15～			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 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	11:00～ グループ ふれあい 15:00～ ぬり絵 de 脳トレ!
12	13	14	15	16	17	18
朝の体操時間 (日～木) 9:15～			14:00～ すみれ会 15:00～ モルック タイム	14:00～ スマホ講座	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
19	20	21	22	23	24	25
朝の体操時間 (日～木) 9:15～			14:00～ 太極拳的 自分軸ライフ	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	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	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 間はありませ ん	朝の体操時間 (月～木) 9:15～			14:00～ まちなか 工作倶楽部 14:00～ 英語学習 倶楽部	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

2024年5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)

だいぶ暖かくなり、体温調整等も難しい季節になってきました。こまめな水分補給などにもご留意ください。またご不明な点やご要望等がございましたら、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』

5月8日・22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、「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 介護予防筋力トレーニング』

(健康体操同好会)

5月24日・31日(金) 10:00～

※今月は5週目にも開催いたします

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』

毎週月曜日 10:00～

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！

※先着12名様(5月1日・受付開始)

#### 『まちなかキネマ』

5月31日(金) 13:30～

上映予定：『笑う故郷』(2016年作品)

2016年のアルゼンチン・スペイン合作のドラマ・コメディ映画。第73回ヴェネツィア国際映画祭にも出品されました！

#### 『ぬり絵 de 脳トレ!』

5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。題材や色鉛筆をご用意していますので、手ぶらでお越しください！

※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！

#### 『まちなか工作倶楽部』

5月29日(水) 14:00～

5月は「お薬手帳ケース」を作成します。手ぶらでお気軽にご参加ください！

※先着15名様(5月1日・受付開始)  
※今回は参加費が「500円」かかります  
※今回は講師もいらっしゃいます

※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！