

西早稲田地域交流館 7月の主催事業

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 朝の体操時間 (日～木) 9:15～ | | | | | 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 | 都知事選挙 前日準備 (午後) ※午後の通常利用はできません |
| | 15:00～ボディメイク講座 17:00～フリースポーツ | | 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 14:00～ブラッシング講座 | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 都知事選挙 当日会場 (終日) ※終日通常利用はできません ※朝の体操時間はありません | 朝の体操時間 (月～木) 9:15～ | | | | 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! |
| | 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 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 | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 朝の体操時間 (日～木) 9:15～ | | | | | 10:00～健康体操同好会 13:30～健康フリーカラオケ 14:00～スマホ講座 | 11:00～グループふれあい |
| 10:00～健康フリーピンポン | 海の日 15:00～ボディメイク講座 17:00～フリースポーツ | 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 14:00～英語学習倶楽部 | 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 | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 朝の体操時間 (日～木) 9:15～ | | | | | 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 | 団体利用 受付開始 15:00～ぬり絵 de 脳トレ! |
| | 15:00～ボディメイク講座 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 14:30～モルックタイム 14:00～英語学習倶楽部 | 9:30～西早稲田フェイスサロン 12:30～元気モリモリ体操 | | |
| 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～ | | | | | |
| | 15:00～ボディメイク講座 17:00～フリースポーツ | | 14:00～まちなか工作倶楽部 | | | |

※「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7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)

いよいよ初夏、今年は猛暑の予想もでており、例年以上に心身の健康維持に心がけるようご注意ください。また6月から「まちなか避暑地」や「スタンプラリー」が始まっています。是非、日々の健康維持などにもご活用ください！
この他、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、よろしくお願いたします。

『マッサージサービス』

7月10日・24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)

7月5日・26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！

※各回、先着8名様(7月1日・受付開始)

『ぬり絵 de 脳トレ!』

7月13日・27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！

『なないろプログラム おりがみ教室』

7月18日(木) 10:30～

弊社講師による、折り紙教室を開催いたします。指と脳の運動にもご活用ください！

『まちなかキネマ』

7月26日(金) 13:30～

上映予定：『或る夜の出来事』(1934年作品)
監督：フランク・キャブラ
出演：クラーク・ゲブル、クローデット・コルベール

1934年度アカデミー賞の主要5部門(作品賞・監督賞・主演男優賞・主演女優賞・脚本賞)を独占したロマンティック・コメディの大傑作です！

『まちなか工作倶楽部』

7月31日(水) 14:00～

7月は「型抜きパウダーマグネット」です。手ぶらでお気軽にご参加ください！

- ※先着15名様(7月1日・受付開始)
- ※今回は参加費はかかりません
- ※お一人2種類までえらべます

※メガネなどをご持参いただくようお願いいたします。この他、ご不明な点等ございましたら、窓口まで！