

# 主催事業一覧

名称	日時 (予定)	内容	場所 (予定)
健康体操同好会	毎週金曜日 10:00~	健康づくりのための体操教室です。 新宿いきいき体操やオリジナル健康体操を行います。	集会室
なないろプログラム 筋力トレーニング	第1・4金曜日 10:00~	介護予防運動指導員による体操・筋力トレーニングを行います (健康体操同好会のメニューの中で実施します)。	集会室
早稲田すみれ会	毎週水曜日 14:00~	ラジオ体操で体をほぐし、近所の情報交換や区からのお知らせなどを交えながら、仲間作りを行います。	集会室
モルック・タイム	毎週水曜日 14:30~	脳と体を使うモルックで健康維持と仲間作りをしています。 すみれ会から続けて参加される方も多いです!	集会室
元気モリモリ体操	第2・4木曜日 12:30~	演劇等の実績のある運動指導者による体操教室です。	集会室
健康フリーカラオケ	第1・3金曜日 13:30~	自由参加のカラオケタイムです。声を出すことで健康を維持しつつ、仲間作りにもつなげています。	集会室
健康フリーピンポン	第2日曜日 10:00~	自由参加で「卓球」を楽しみ、体力維持と仲間作りを行っています。初心者の方、大歓迎!	集会室
フリースポーツ	毎週月曜日 17:00~	自由参加でスポーツを楽しみましょう。体力維持と仲間作りにも是非ご活用ください!	集会室
マッサージサービス (新宿区事業)	奇数月(月2回) 偶数月(月1回)	当日の9時から、当館窓口、またお電話で予約を受け付けます。実施日は館だよりやカレンダーでご確認ください。	和室
ブラッシング講座	第1木曜日 14:00~	専門講師による認知症予防プログラムを行っています。	集会室
まちなかキネマ	最終金曜日 13:30~	懐かしい映画を上映しています。一緒に鑑賞された方々と、ぜひ感想を共有してみてください!	集会室
つながるサロンPOST	※今月はお休みです	早稲田大学の学生さんが、世代間交流のイベントを企画して、行っています。	集会室 調理室
出張相談	第2金曜日 11:00~	ケアマネジャーによる個別相談を行っています。 身の回りの些細な心配事なども、お気軽にどうぞ!	ロビー
英語学習倶楽部	月2回(水曜日) 14:00~	日常生活に役立つ簡単な英会話を、楽しく学べます。	調理室
グループふれあい (新宿区事業)	第2・3土曜日 11:00~	温かいお食事を提供しています(有償)。	調理室
スマホ教室・相談	第3金曜日 14:00~	スマートフォン・デジタル機器を使うサービス利用の仕方などを学びます。	集会室 調理室
西早稲田フェイスサロン	毎週木曜日 9:30~, 10:40~	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!	集会室 和室
ぬり絵 de 脳トレ!	第2・4土曜日 15:00~	季節などを題材としたぬり絵の時間です。ぬり絵には脳を活性化させる効果もありますので、脳トレにもご活用ください!	和室
まちなか工作倶楽部	月末(月1回) 14:00~	季節を題材とした工作を行います。指や脳トレの一環としても是非!(参加費用が発生する場合がございます)	集会室 和室
朝の体操時間	日曜日~木曜日 9:15~	日曜日から木曜日まで、朝にラジオ体操を行います。毎朝身体をほぐして、1日を元気にスタートしましょう!	集会室
太極拳的自分ライフ	第3火曜日 14:00~	太極拳をベースとして、心身共に、「自分軸」で生きるためのコツのヒントをお伝えしています!	和室
おりがみ教室	第3木曜日 10:30~	おりがみを作って、指と脳の運動をしましょう。脳トレとしてもご活用ください!	集会室 調理室

## 【お知らせ】

- 9月の団体利用は「7月27日(土)」から予約を受付けます。
- 7月7日(日)は、東京都知事選挙が予定されており、本館も投票所の一つとなります。そのため**7月6日(土)の午後、7月7日(日)の終日**は館内の利用が制限されますので、ご留意ください。
- ご不明な点等ございましたら、窓口までお問い合わせください。

### 「まちなか避暑地」はじめてます!

9月まで、区民の皆さんが無理なく過ごせるよう、本館を猛暑時の避暑地としてご利用いただけます。

※昨年と同様、**ネッククーラー**も配っておりますので、ご入用の方は窓口までお問い合わせください。



7月の「つながるサロンPOST」はお休みになります、8月をお楽しみに!

### 『元気モリモリ体操』

7月1日から、**下半期(10月以降)の参加抽選受付を開始**いたします。

10月以降も参加を希望される方は、窓口までお問い合わせください!

### 『朝の体操時間』

毎週、日曜日から木曜日まで、朝にラジオ体操を行っています。朝から身体をほぐして、1日を元気に過ごしましょう!

開催：日曜日～木曜日  
時間：9:15~  
場所：集会室



【周辺案内図】

### 【ご利用案内】

開館時間：9:00~18:00  
休館日：年末年始(12月29日~1月3日)

個人利用：新宿区にお住まいの60歳以上の方

団体利用：新宿区にお住まいの60歳以上の方が過半数である、5名以上の団体

※詳しくは、窓口までお問い合わせください。

### 「まちなか図書館」はじめました

館内閲覧用として、ロビーに本棚を設置いたしました。定期購読している『ハルメク』の他、図書館からお借りした本などを置いています。リクエストなどございましたら、遠慮なくお申し付けください(館所蔵の書籍も増やしていく予定です)。

※実施日時や開催場所は変更される場合がございます。裏面のカレンダーや、当日の館内掲示などでもご確認ください。

