

西早稲田地域交流館 8月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
朝の体操時間 (日～木) 9:15～				9:30～ 10:40～ 西早稲田 フェイスサロン	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
4	5	6	7	8	9	10
朝の体操時間 (日～木) 9:15～				9:30～ 10:40～ 西早稲田 フェイスサロン	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	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 14:00～ 英語学習 倶楽部	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～				9:30 10:40～ 西早稲田 フェイスサロン	10:00～ 健康体操 同好会 13:30～ 健康フリー カラオケ	
10:00～ つながるサロン POST	山の日 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			
18	19	20	21	22	23	24
朝の体操時間 (日～木) 9:15～				9:30～ 10:40～ 西早稲田 フェイスサロン	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 11:00～ グループ ふれあい 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	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			
25	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～				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	
	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 14:00～ まちなか 工作倶楽部	9:30～ 10:40～ 西早稲田 フェイスサロン	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8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)

連日暑い日が続いています。熱中症にも気を付けて、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「[「まちなか避暑地」](#)や「[「スタンラリー」](#)」も是非、日々の健康維持などにご活用ください！
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、よろしくお願ひいたします。

『マッサージサービス』

8月14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)

8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！

※各回、先着8名様(7月25日・受付開始)

『ぬり絵 de 脳トレ!』

8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。題材や色鉛筆をご用意していますので、手ぶらでお越しください！

《メンバー募集中!》

『西早稲田社交ダンスサークル』

社交ダンス初級～中級のステップで、ダンスを楽しみませんか？

活動日時：毎月 第2・第4木曜日
10:30～11:30

※ JDBFプロインストラクター資格保持者の先生です！
※ 見学自由、詳細なお問い合わせは、交流館・窓口まで！



『まちなかキネマ』

8月30日(金) 13:30～

上映予定：『[「続・深夜食堂」](#)』(2016年作品)
監督：松岡錠司
出演：小林薫、佐藤浩市、池松壮亮、キムラ緑子

路地裏にたたずむ深夜営業の小さな食堂「めしや」を舞台に、個性豊かな客たちが織り成す悲喜こもごもが描かれる群像劇です！

『まちなか工作倶楽部』

8月28日(水) 14:00～

8月は「[「苔のテラリウム」](#)」です。手ぶらでお気軽にご参加ください！
小さなガラスの容器の中に、苔を使って趣ある風景(鳥居・灯籠)を作ります。

※ 先着15名様(8月1日・受付開始)
※ 今回は参加費「500円」が必要です。

※ 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！