

西早稲田地域交流館 9月の主催事業

西早稲田地域交流館だより

2024年9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)

9月に入っても残暑はまだまだ厳しいようです。引き続き熱中症に留意し、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「[スタンプラリー](#)」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、よろしくお願いたします。

『マッサージサービス』

9月11日・25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

『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(9月1日・受付開始)

『ぬり絵 de 脳トレ!』

9月14日・28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』

9月19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！

『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)

9月6日・27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！

『まちなかキネマ』

9月27日(金) 13:30～

上映予定：『レベッカ』(1940年作品)
 監督：アルフレッド・ヒッチコック
 出演：ジョーン・フォンテイン、ローレンス・オリヴィエ

アルフレッド・ヒッチコック監督による1940年のアメリカ合衆国のサイコスリラー映画、アカデミー賞も受賞した作品です！

『まちなか工作倶楽部』

9月28日(土) 14:00～

9月は「[ちぎりアート・絵葉書](#)」です。手ぶらでお気軽にご参加ください！
 シールのちぎり絵で絵葉書(金魚・ほおずき)を作ります、残暑見舞いにも是非！

※先着15名様(9月1日・受付開始)
 ※今回は参加費はかかりません。

※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！



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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	11:00～グループふれあい
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	9:30～西早稲田フェイスサロン 14:00～ブラッシング講座	13:30～健康フリーカラオケ	
8	9	10	11	12	13	14
朝の体操時間(日～木) 9:15～					10:00～健康体操同好会	15:00～ぬり絵 de 脳トレ!
10:00～つながるサロンPOST	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	11:00～出張相談	
15	16	17	18	19	20	21
朝の体操時間(日～木) 9:15～					10:00～健康体操同好会	
	敬老の日 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 12:30～元気モリモリ体操	13:30～健康フリーカラオケ 14:00～スマホ講座	
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日 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～					団体利用受付開始
	振替休日 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	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	11:00～グループふれあい 14:00～まちなか工作倶楽部 15:00～ぬり絵 de 脳トレ!
29	30					
朝の体操時間(日～木) 9:15～						
	15:00～ボディメイク講座 17:00～フリースポーツ					

※「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。

