

# 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2・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1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おります。	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	第2日曜日 10:00~	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1・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】

- 12月の団体利用は「10月26日(土)」から予約受付を開始いたします。
- 最近、**詐欺被害**などが増えています、少しでも気になることがございましたら、本館までお気軽にご相談ください。
- 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。

### 「職場体験」がありました!

9月4日~6日の3日間、新宿区立西早稲田中学校から2名の生徒が、職場体験に訪れました。  
利用者の皆様にあたたかく迎えていただき、とても有意義で楽しかったようです、ありがとうございました!

10月の「つながるサロンPOST」は13日(日)の予定です、お楽しみに!

### 「しんじゅく健康スタンプラリー」はじまっています!

外出は健康への第一歩、区内各所で「スタンプ」を集めてみましょう。健康づくりで「健康」と「景品」をゲット!  
※スタンプは令和7年2月末まで有効です。

### 『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



### 【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。



【周辺案内図】

### 「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。

