

西早稲田地域交流館 10月の主催事業

西早稲田地域交流館だより

2024年10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)

10月に入り、だいぶ涼しくなってきました。気候の変化からくる体調への影響等も含め、心身の健康維持に心がけるようご注意ください。また「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』

10月9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)

10月11日・25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(9月25日・受付開始)

『ぬり絵 de 脳トレ!』

10月12日・26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』

10月17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』

10月25日(金) 13:30～

上映予定：『おじいさんと草原の小学校』

(2010年作品)

監督：ジャスティン・チャドウィック

出演：ナオミ・ハリス、オリバー・リトンド

独立後、無償教育制度が導入されたケニアを舞台にしたヒューマンドラマ。子どもたちで溢れかえる小学校に84歳のマルゲが訪れる所から物語が始まります。最初は門前払いをされてしまうマルゲですが……。

『まちなか工作倶楽部』

10月30日(水) 14:00～

10月は「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！
型抜き&パウダーでマグネット(ハロウィン・ネコ)を作ります！

※先着15名様(10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		
朝の体操時間(日～木) 9:15～			14:00～すみれ会 14:30～モルックタイム	9:30～10:40～西早稲田フェイスサロン 14:00～ブラッシング講座	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		
6	7	8	9	10	11	12		
朝の体操時間(日～木) 9:15～		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	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	9:30～10:40～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～出張相談	15:00～ぬり絵 de 脳トレ!	
13	14	15	16	17	18	19		
朝の体操時間(日～木) 9:15～		10:00～つながるサロン POST	スポーツの日 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	9:30～10:40～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	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
20	21	22	23	24	25	26		
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		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	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!	
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～		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 14:00～英語学習倶楽部	9:30～10:40～西早稲田フェイスサロン			



※「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。

