

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～			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	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。

