

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。 新しい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1・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4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】

- 令和7年1月の団体利用は「11月23日(土)」から予約受付を開始いたします。
- 11月は**定期清掃が「11月4日(月)」と「11月24日(日)」の2回実施されます**ので、ご留意ください。
- 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。

「不動産と相続の基礎講座」

11月5日(火) 14:00~

不動産の相続についての基礎知識や事前に準備しておきたいことなどをお伝えします。

※お問い合わせは、**交流館・窓口まで!**

「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。

11月の「つながるサロンPOST」は10日(日)の予定です、お楽しみに!

『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



【周辺案内図】

【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。

「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。

