

# 西早稲田地域交流館 12月の主催事業

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 <b>なないろ プログラム</b> 介護予防筋力 トレーニング 13:30～ 健康フリー カラオケ	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 18:00～ フットケア講座	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		
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 11:00～ 出張相談	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	10:30～ まちなか英会話 (予定) <b>なないろ プログラム</b>	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 18:00～ フットケア講座	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		
15	16	17	18	19	20	21
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
	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 18:00～ フットケア講座	9:30～ 10:40～ 西早稲田 フェイスサロン 10:30～ おりがみ教室 <b>なないろ プログラム</b>	10:00～ 健康体操 同好会 <b>なないろ プログラム</b> 介護予防筋力 トレーニング 13:30～ 健康フリー カラオケ 14:00～ スマホ講座	10:00～ 健康フリー モルック 11:00～ グループ ふれあい
22	23	24	25	26	27	28
朝の体操時間 (日～木) 9:15～					10:00～ 健康体操 同好会 13:30～ まちなか キネマ	10:00～ ぬり絵 de 脳トレ!  午後 館内清掃
	15:00～ ボディメイク 講座 17:00～ フリー スポーツ	10:30～ まちなか英会話 (予定) <b>なないろ プログラム</b> 14:00～ まちなか 工作倶楽部	14:00～ すみれ会 14:30～ モルック タイム 14:00～ 英語学習 倶楽部 18:00～ フットケア講座	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		
29	30	31				
休館日 (～1月3日)	休館日 (～1月3日)	休館日 (～1月3日)	 <p>良いお年を お迎え下さい</p>			

※「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。

# 西早稲田地域交流館だより 2024年12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)

今年も1年間、ありがとうございました。寒い日も続いていますが、年末年始はインフルエンザなどにもご注意ください。からお過ごしください、新年にはまた、元気な皆様とお会いできるのを楽しみにしています。それでは来年も引き続き、よろしく願いいたします!

### 『マッサージサービス』

12月11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』(12月)

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(11月25日・受付開始)



### 『西早稲田フェイスサロン』(1月)

1月からの『西早稲田フェイスサロン』は【新春コース】として、3か月単位の事前申込による抽選制に変更いたします。詳細は窓口まで!

※開催曜日・時間帯・定員は変わりません。

抽選申込：12月1日(日)～7日(土)

結果発表：12月8日(日) 予定

### 『ぬり絵 de 脳トレ!』

12月14日(土) 15:00～  
28日(土) 10:00～

季節などを題材としたぬり絵の時間を開催します。題材や色鉛筆を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 介護予防筋力トレーニング』

(健康体操同好会)

12月6日・20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』

12月27日(金) 13:30～

上映予定：『素晴らしき哉、人生!』  
(1946年作品)

監督：フランク・キャブラ  
出演：ジェームス・スチュアート、ドナ・リード

名匠フランク・キャブラ監督がジェームス・スチュアート主演で贈る、アメリカの良心を描いたメルヘンチックなヒューマンドラマの傑作。クリスマスの時期に観たくなる、珠玉の一品です!

### 『まちなか工作倶楽部』

12月24日(火) 14:00～

12月は「パウダーアート・わくわくクリスマス」です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※先着15名様(12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、その他、ご不明な点等ございましたら、窓口まで!