

# 西早稲田地域交流館 1月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<h2>謹賀新年</h2>			休館日 (~1月3日)	休館日 (~1月3日)	休館日 (~1月3日)	
5	6	7	8	9	10	11
<b>朝の体操時間 (日~木) 9:15~</b> 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 14:00~ブラッシング講座	10:00~健康体操同好会 11:00~出張相談	11:00~グループふれあい 15:00~ぬり絵 de 脳トレ!
12	13	14	15	16	17	18
<b>朝の体操時間 (日~木) 9:15~</b> 17:00~フリースポーツ			10:00~11:05~まちなか英会話(予定) なないろプログラム	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	10:00~健康フリーモルック 11:00~グループふれあい
19	20	21	22	23	24	25
<b>朝の体操時間 (日~木) 9:15~</b> 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 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 13:30~健康フリーカラオケ	団体利用受付開始 15:00~ぬり絵 de 脳トレ!
26	27	28	29	30	31	
午前中定期清掃 ※朝の体操時間はありません	<b>朝の体操時間 (月~木) 9:15~</b> 15:00~ボディメイク講座 17:00~フリースポーツ			10:00~11:05~まちなか英会話(予定) なないろプログラム 14:00~まちなか工作倶楽部	9:30~10:40~西早稲田フェイスサロン 13:30~まちなかキネマ	

※「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

## 2025年1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)

年の瀬もおしせまり、何かと忙しい頃となりました。今冬は寒暖差が激しい日も多く、インフルエンザなどの感染症も流行り始めています。何卒、ご体調にはご留意の上で、健やかに新年をお迎えください。新年は**1月4日(土)**からの開館となります。元氣な皆さまとお会いできるのを楽しみにしております。

### 『マッサージサービス』

1月8日・22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、「マイナンバーカード」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)

1月24日・31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！

※事前申込で当選され方が対象となります。詳細は窓口まで！

### 『なないろプログラム まちなか英会話』

1月14日・28日(火) 10:00~11:05

弊社、ネイティブ講師による英会話教室となります。毎回テーマを決める予定です、リクエストもお待ちしています！

※事前申込による定員制となります。

### 『ぬり絵 de 脳トレ!』

1月11日・25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！

### 『まちなかキネマ』

1月31日(金) 13:30~

上映予定：『若草物語』

(1949年作品)

監督：マーヴィン・ルロイ  
出演：ジューン・アリソン、ピーター・ローフォード

アメリカの家庭小説の名作といわれるルイーザ・メイ・オルコットの「リトル・ウイメン」の映画化作品、アメリカ東部の町コンコードのマーチ家の、メグ、ジョー、エミイ、ベスの4人の姉妹の青春の変遷を描きだした名作映画です！

### 『まちなか工作倶楽部』

1月28日(火) 14:00~

1月は「**きめこみパッチワーク(スーちゃん)**」です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※先着15名様(1月4日・受付開始)  
※今回は**参加費「500円」**が必要です。

※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！