

主催事業一覧 ※ご不明な点は窓口まで！

名称	日時 (予定)	内容	場所 (予定)	事前申込 (予約)
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	—
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。新宿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4・5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	—
なないろプログラム 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	—
なないろプログラム まちなか英会話	第2・4火曜日 10:00～, 11:05～	弊社ネイティブ講師による、日常でも使える簡単な英会話の教室です(テーマなどお気軽にご相談ください)。	調理室	必要
健康フリーカラオケ	第3・4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	—
健康フリーモルック	第3土曜日 10:00～	自由参加のモルックタイムです。未経験の方など、是非お気軽にご参加ください！	集会室	—
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るましょう！	集会室 和室	必要
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す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	必要
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	—
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	必要
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	必要
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	必要
グループふれあい (新宿区事業)	第2・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	必要
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	—
スマホ教室・相談	第3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	必要
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	—
ブラッシング講座	第2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います。	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	必要
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	必要

【お知らせ】

- 令和7年3月の団体利用は「1月25日(土)」から予約を受付を開始いたします。
- 12月29日(日)～1月3日(金)の期間は休館となります、新年は「1月4日(土)」より開館いたします。**
- 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。

『なないろプログラム おりがみ教室』

1月16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！



1月の「つながるサロンPOST」はお休みです、2月の再開をお楽しみに！



「しんじゅく健康スタンプラリー」、開催中です！

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。

『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



【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。

