

# 西早稲田地域交流館 3月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
						11:00~ グループ ふれあい	
2	3	4	5	6	7	8	
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	15:00~ ぬり絵 de 脳トレ!	
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~ 西早稲田 フットサロン	9:30~ 10:40~ 西早稲田 フェイスサロン			
9	10	11	12	13	14	15	
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 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	
10:00~ つながるサロン POST	17:00~ フリー スポーツ	10:00~ 11:05~ まちなか英会話 <b>なないろ プログラム</b>	10:00~ <b>利用者懇談会</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	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			
16	17	18	19	20	21	22	
朝の体操時間 (日~木) 9:15~					10:00~ 健康体操 同好会 13:30~ 健康フリー カラオケ	<b>団体利用 受付開始</b> 14:00~ まちなか 工作倶楽部 15:00~ ぬり絵 de 脳トレ!	
	15:00~ ボディメイク 講座 17:00~ フリー スポーツ	9:00~ バス旅行 (事前予約) 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 18:00~ 西早稲田 フットサロン	<b>春分の日</b> 9:30~ 10:40~ 西早稲田 フェイスサロン			
23	24	25	26	27	28	29	
<b>午前中 定期清掃</b> ※朝の体操時間 はありません	朝の体操時間 (月~木) 9:15~					<b>早稲田 さくら まつり 前日準備 (午後)</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 <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	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 <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~ まちなか キネマ		
30	31	※「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。					
<b>早稲田 さくら まつり (第2会場)</b>	朝の体操時間 15:00~ ボディメイク 講座 17:00~ フリー スポーツ						

# 西早稲田地域交流館だより

## 2025年3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)

2月も半ばを過ぎ、日中は暖かさを感じる日も増えてきましたが、まだまだインフルエンザなどの感染症も流行っています。心身などにご不安を感じられましたら、ご遠慮なさらずにお気軽にご来館、ご相談ください。

### 『マッサージサービス』

3月12日・26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)  
3月7日・28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

春コース(4月~6月)の抽選申込を「3月1日(土)」から開始いたします。窓口にある申込用紙にご記入の上、ご投函ください。締切は「3月7日(金)」となっております。  
※抽選結果は3月中旬に発表予定です。

### 『まちなかキネマ』

3月28日(金) 13:30~

上映予定: 『おくりびと』  
(2008年作品)

監督: 滝田洋二郎  
出演: 本木雅弘、広末涼子  
音楽: 久石譲

遺体を棺に納める“納棺師”という職業を通して、様々な死と向き合い人生をみつめるヒューマンドラマ、日々とまどいながらも様々な死と出会い成長していく主人公の様子が丁寧に描かれています。  
日米双方のアカデミー賞受賞作です!

### 『ぬり絵 de 脳トレ!』

3月8日・22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 まちなか英会話』

3月11日・25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おります!

※事前申込による定員制となります(各回10名目安)。

### 『まちなか工作倶楽部』

3月22日(土) 14:00~

3月は「和紙のきらきら万華鏡」です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※先着15名様(3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します、その他、ご不明な点等ございましたら、窓口まで!