

主催事業一覧 ※ご不明な点は窓口まで！

| 名称                    | 日時<br>(予定)               | 内容                                                     | 場所<br>(予定) | 事前申込<br>(予約) |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|------------|--------------|
| 朝の体操時間                | 日曜日～木曜日<br>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<br>10：00～          | 健康づくりのための体操教室です。<br>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<br>筋力トレーニング | 第1・4金曜日<br>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<br>おりがみ教室   | 今月はお休みです。                | おりがみを作って、指と脳の運動をしましょう。<br>脳トレとしてもご利用ください！              | 集会室<br>調理室 | －            |
| なないろプログラム<br>まちなか英会話  | 第2・4火曜日<br>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1・3金曜日<br>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<br>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<br>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<br>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氣になりますよう！               | 集会室<br>和室  | 必要           |
| 西早稲田フットサロン            | 第1・3水曜日<br>18：00～        | リフレクソロジーを取り入れたセルフケアで元氣になりますよう！                         | 和室         | 必要           |
| ぬり絵 de 脳トレ！           | 第2・4土曜日<br>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、脳トレにもご利用ください！ | 和室         | －            |
| まちなか工作倶楽部             | 月末（月1回）<br>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もございます）     | 集会室<br>和室  | 必要           |
| まちなかキネマ               | 最終金曜日<br>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<br>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<br>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<br>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利用ください！                | 集会室        | －            |
| マッサージサービス<br>（新宿区事業）  | 奇数月（月2回）<br>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<br>（新宿区事業）   | 第3土曜日<br>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<br>11：00～          | ケアマネジャーによる個別相談を行っています。<br>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              | 今月はお休みです。                | 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<br>調理室 | 必要           |
| つながるサロンPOST           | 第2日曜日<br>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<br>調理室 | －            |
| ブラッチング講座              | 第1木曜日<br>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        | －            |
| 太極拳の自分ライフ             | 第3火曜日<br>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<br>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7月の団体利用は「**5月24日（土）**」から予約を受付を開始いたします。
- 6月22日（日）に**東京都議会議員選挙**が予定されています。前日21日（土）の午後から館内のご利用が一部制限されますので、ご注意ください（窓口はご利用いただけます）。
- 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。

『健康麻雀教室（麻雀 de 脳トレ！）』

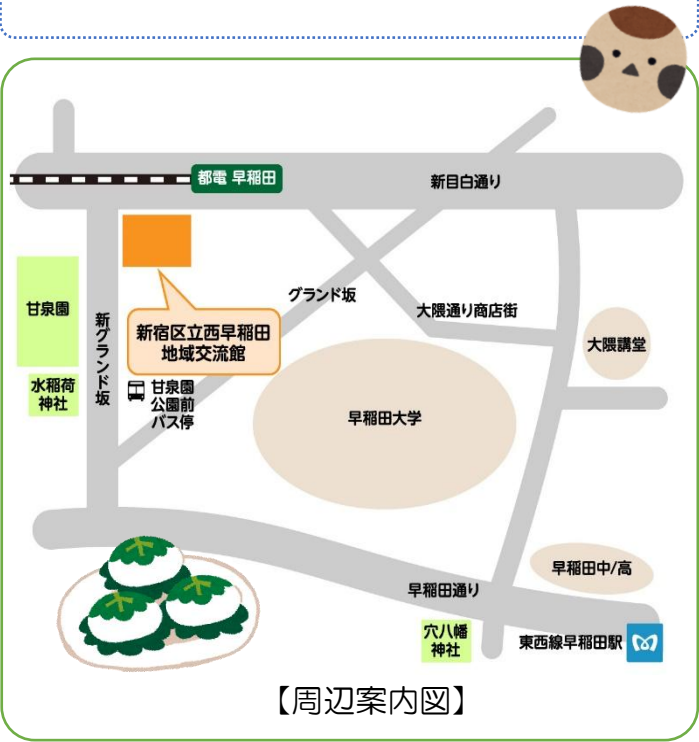
毎週月曜日 10：00～

健康麻雀（健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり）を始めてみませんか。

- ※ 各回15名様目安（事前予約制）
- ※ 人数が多い場合は、途中交代制でお願いします
- ※ お問い合わせは、交流館・窓口まで！



5月の「つながるサロンPOST」は5月1日（日）の予定です、お楽しみに！



【周辺案内図】

《メンバー募集中！》

「西早稲田社交ダンスサークル」

プロの先生が、ボールルーム、ラテンダンスを分かりやすく丁寧に教えて下さる、とてもお得なレッスン！！です。体験もできます。

ダンスに興味がある方、運動不足を解消したい方、私達（女性5人）と一緒に楽しくダンスをしませんか！？

活動日時：毎月 第2・第4木曜日  
10：30～11：30

※ お問い合わせは、交流館・窓口まで！



『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

※ **個人利用証、団体登録証の更新を開始しています！**  
※ 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。**

