

西早稲田地域交流館 5月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				朝の体操時間 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	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	憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
朝の体操時間 (日～木) 9:15～ みどりの日 10:00～ 健康フリー ピンポン				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	10:00～ 健康体操 同好会 11:00～ 出張相談	15:00～ ぬり絵 de 脳トレ！
11	12	13	14	15	16	17
朝の体操時間 (日～木) 9:15～ 10:00～ つながるサロン POST				9:30～ 10:40～ 西早稲田 フェイスサロン	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	10:00～ 健康フリー モルック 11:00～ グループ ふれあい
18	19	20	21	22	23	24
朝の体操時間 (日～木) 9:15～ 10:00～ 健康麻雀教室 (麻雀 de 脳トレ！) 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	10:00～ 健康体操 同好会	団体利用 受付開始 15:00～ ぬり絵 de 脳トレ！
25	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	朝の体操時間 (日～木) 9:15～ 10:00～ 健康麻雀教室 (麻雀 de 脳トレ！) 15:00～ ボディメイク 講座 17:00～ フリー スポーツ				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5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)

GWも目前、日中に暑さを感じる日も大分増えてきています、そろそろ定期的な水分補給などにもご注意ください。
またこの他にも、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』

5月14日・28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

『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！

『ぬり絵 de 脳トレ！』

5月10日・24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』

5月13日・27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ですが、**現在は満員**です。
追加募集などは、別途ご案内予定です。

『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)

5月2日・16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』

5月30日(金) 13:30～

上映予定：『カサブランカ』

(1942年作品)

監督：マイケル・カーティス
出演：ハンフリー・ボカート、イングリッド・バーグマン

第2次世界大戦下の1941年、フランス領モロッコのカサブランカで酒場を営むアメリカ人リックのもとに、かつて恋人・イルザが夫を伴って現れますが、第16回アカデミー賞で作品賞、監督賞、脚色賞の3部門を受賞した名作ラブロマンスです！

『まちなか工作倶楽部』

5月29日(木) 14:00～

5月は**「苔のテラリウム(犬 or 猫)」**です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※ 先着15名様(5月7日・受付開始)
(今回はGW明けから受付を開始します)
※ 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！