

西早稲田地域交流館 8月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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	
3	4	5	6	7	8	9
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
10:00～ 健康フリー ピンポン	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	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		15:00～ ぬり絵 de 脳トレ！
10	11	12	13	14	15	16
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
10:00～ つながるサロン POST	山の日 10:00～ 健康麻雀教室 （麻雀 de 脳トレ！） 17:00～ フリー スポーツ	10:00～ 11:05～ まちなか英会話 なないろ プログラム	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～ 健康フリー モルック 11:00～ グループ ふれあい
17	18	19	20	21	22	23
朝の体操時間（日～木）9:15～						10:00～ 健康体操 同好会
	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～ 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	9:30～ 10:40～ 西早稲田 フェイスサロン		団体利用 受付開始 15:00～ ぬり絵 de 脳トレ！
24	25	26	27	28	29	30
朝の体操時間（日～木）9:15～						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～ まちなか キネマ
午前中 定期清掃 ※朝の体操時間 はありません	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	10:00～ 11:05～ まちなか英会話 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 12:30～ 元気モリモリ 体操		14:00～ まちなか 工作倶楽部
31						
朝の体操時間						

※「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8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）

8月に入っても暑い日が続いています、外出時は水分補給などにご留意の上で、熱中症などにはご注意ください。また本館では「まちなか避暑地」や「健康スタンプラリー」を開催しています。是非、ご活用ください！
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』

8月13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！』

8月9日・23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』

8月12日・26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）

8月1日・29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』



8月29日（金） 13:30～

上映予定：『ハニーランド 永遠の谷』
（2019年作品）

監督：リューボ・ステファノフ、タマラ・コテフスカ

北マケドニアに暮らす自然養蜂家の女性の生活を3年の歳月をかけて追い続け撮影した、ドキュメンタリー映画です。
第92回アカデミー賞で長編ドキュメンタリー賞とあわせて国際映画賞にもノミネートされた話題作です。

『まちなか工作倶楽部』

8月30日（土） 14:00～

8月は**「浮世絵の小箱&小皿」**です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※ 先着15名様（**8月5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！