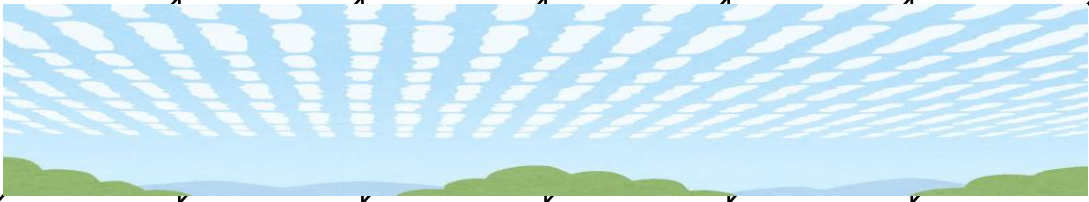


# 西早稲田地域交流館 11月の主催事業

| 日                                                                                 | 月                                                                         | 火                                    | 水                                               | 木                                                           | 金                                                               | 土                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   |                                                                           |                                      |                                                 |                                                             |                                                                 | 1                                                                                                            |
|  |                                                                           |                                      |                                                 |                                                             |                                                                 |                                                                                                              |
| 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<br><br>なないろプログラム<br>介護予防筋力トレーニング<br>13：30～健康フリーカラオケ                                            |
| 10：00～健康フリーピンポン                                                                   | 文化の日<br>10：00～健康麻雀教室（麻雀 de 脳トレ！）<br>15：00～ボディメイク講座<br>17：00～フリースポーツ（健康卓球） |                                      | 14：00～すみれ会<br>14：30～モルックタイム<br>18：00～西早稲田フットサロン | 9：30～<br>10：40～西早稲田フェイスサロン<br>14：00～ブラッシング講座                |                                                                 | 15：00～ぬり絵 de 脳トレ！                                                                                            |
| 9                                                                                 | 10                                                                        | 11                                   | 12                                              | 13                                                          | 14                                                              | 15                                                                                                           |
| 朝の体操時間（日～木） 9：15～                                                                 |                                                                           |                                      |                                                 |                                                             |                                                                 | 9：30～健康フリー麻雀<br>10：00～健康体操同好会<br>11：00～出張相談                                                                  |
| 10：00～つながるサロン POST                                                                | 10：00～健康麻雀教室（麻雀 de 脳トレ！）<br>17：00～フリースポーツ（健康卓球）                           | 10：00～11：05～まちなか英会話<br><br>なないろプログラム | 13：00～マッサージサービス<br>14：00～すみれ会<br>14：30～モルックタイム  | 9：30～<br>10：40～西早稲田フェイスサロン<br>12：30～元気モリモリ体操                |                                                                 | 10：00～健康フリーモルック<br>11：00～グループふれあい                                                                            |
| 16                                                                                | 17                                                                        | 18                                   | 19                                              | 20                                                          | 21                                                              | 22                                                                                                           |
| 朝の体操時間（日～木） 9：15～                                                                 |                                                                           |                                      |                                                 |                                                             |                                                                 | 9：30～健康フリー麻雀<br>10：00～健康体操同好会<br>13：30～健康フリーカラオケ                                                             |
|                                                                                   | 10：00～健康麻雀教室（麻雀 de 脳トレ！）<br>15：00～ボディメイク講座<br>17：00～フリースポーツ（健康卓球）         | 14：00～太極拳的自分軸ライフ                     | 14：00～すみれ会<br>14：30～モルックタイム<br>18：00～西早稲田フットサロン | 9：30～<br>10：40～西早稲田フェイスサロン<br>10：30～おりがみ教室<br><br>なないろプログラム |                                                                 | 団体利用受付開始<br>15：00～ぬり絵 de 脳トレ！                                                                                |
| 23                                                                                | 24                                                                        | 25                                   | 26                                              | 27                                                          | 28                                                              | 29                                                                                                           |
| 勤労感謝の日<br>午前中<br>定期清掃<br>※朝の体操時間はお休みです                                            | 朝の体操時間（日～木） 9：15～                                                         |                                      |                                                 |                                                             |                                                                 |                                                                                                              |
| 30                                                                                | 振替休日<br>10：00～健康麻雀教室（麻雀 de 脳トレ！）<br>15：00～ボディメイク講座<br>17：00～フリースポーツ（健康卓球） | 10：00～11：05～まちなか英会話<br><br>なないろプログラム | 13：00～マッサージサービス<br>14：00～すみれ会<br>15：30～モルックタイム  | 9：30～<br>10：40～西早稲田フェイスサロン<br>12：30～元気モリモリ体操                | 10：00～健康体操同好会<br><br>なないろプログラム<br>介護予防筋力トレーニング<br>13：30～まちなかキネマ | 14：00～まちなか工作倶楽部<br><br> |

※「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11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）

11月に入り、寒さもだいぶ増してきました。衣替えなどもされていると思いますが、環境の変化からくる心身への影響にはご注意ください。なお「健康スタンプラリー」は来年2月末まで開催予定です。是非、日々の健康維持などにご活用ください。この他にも、ご不明な点等ございましたら、お気軽にご来館、ご相談ください。

### 『マッサージサービス』

11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）

11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

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！』

11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！

### 『健康フリー麻雀』

11月14日・21日（金） 9：30～12：00

自由に「健康麻雀」を楽しめるよう麻雀卓をご用意しています。少し慣れてきた方も、ご友人とお誘いあわせの上で、是非ご活用ください！

※先着順でのご利用となります。混んでる場合は譲りあってご利用ください。

### 『まちなかキネマ』

11月28日（金） 13：30～

上映予定：『シェーン』（1953年作品）

監督：ジョージ・スティーヴンス  
出演：アラン・ラッド、ジーン・アーサー

アカデミー賞も受賞した名作西部劇。雄大な自然が広がる西部開拓時代のワイオミングを舞台に、流れ者シェーンと開拓者ジョー家との交流や、傍若無人を働くライカー一味との戦いが色鮮やかに描かれます！

### 『まちなか工作倶楽部』

11月29日（土） 14：00～

11月は「ちりめん根付・縁起うま」です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※ 先着15名様（11月4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！