

名称	日時 (予定)	内容	場所 (予定)	事前申込 (予約)
朝の体操時間	日曜日～木曜日 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 10：00～	健康づくりのための体操教室です。 新慣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 筋力トレーニング	第1・4金曜日 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 おりがみ教室	第3木曜日 10：30～	おりがみを作って、指と脳の運動をしましょう。 脳トレとしてもご活用ください！	集会室 調理室	－
なないろプログラム まちなか英会話	第2・4火曜日 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（テーマなども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 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 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 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 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気になりましょう！	和室	必要
西早稲田フットサロン	第1・3水曜日 18：00～	リフレクソロジーを取り入れたセルフケアで元気になりましょう！	和室	必要
ぬり絵 de 脳トレ！	第2・4土曜日 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、脳トレにもご活用ください！	和室	－
まちなか工作倶楽部	月末（月1回） 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 調理室	必要
まちなかキネマ	最終金曜日 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 14：00～ ※第5水曜日はお休みです	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 14：30～ ※第5水曜日はお休みです	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 （健康卓球）	毎週月曜日 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活用ください！	集会室	－
マッサージサービス （新宿区事業）	奇数月（月2回） 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 （新宿区事業）	第3土曜日 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 11：00～	ケアマネジャーによる個別相談を行っています。 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 調理室	必要
つながるサロンPOST	第2日曜日 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 調理室	－
ブラッチング講座	第1木曜日 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	－
太極拳的自分ライフ	第3火曜日 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 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8年1月の団体利用は「11月22日（土）」から予約を受付を開始いたします。
- 12月2日（火）に「秋のバス旅行」を予定しています。詳細については以下をご確認ください。
- 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。

【秋のバス旅行・参加者募集！】

12月2日（火） 8：30出発（8：15集合）～17：00頃戻り（予定）

横須賀の「軍港（クルーズ）」や「三崎港」などをゆくりと回ってみませんか。
お昼は「まぐろ御膳」を予定しています！（※雨天決行）

参加費：お一人「6,000円（交通費、入場料、昼食代込）」

※ 先着20名様：11月5日（水）9：00 から、本館窓口にて受付開始予定です。
参加費先払い、窓口のみでの受付となります、ご注意ください。

11月の「つながるサロンPOST」は11月9日（日）の予定です、お楽しみに！



『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

※ 個人情報証、団体登録証の更新を行っています！
※ 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。

