

西早稲田地域交流館 12月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	朝の体操時間（日～木）9：15～				9：30～ 健康フリー麻雀	
	10：00～ 健康麻雀教室 （麻雀 de 脳トレ！）	8：30～ バス旅行 （8：15集合） （事前予約）	14：00～ すみれ会 （お薬講座）	9：30～ 10：40～ 西早稲田 フェイスサロン	10：00～ 健康体操 同好会	
	15：00～ ボディメイク 講座		15：15～ モルック タイム	14：00～ ブラッシング 講座	なないろ プログラム	
	17：00～ フリースポーツ （健康卓球）		18：00～ 西早稲田 フットサロン		介護予防筋力 トレーニング	
7	8	9	10	11	12	13
朝の体操時間（日～木）9：15～					9：30～ 健康フリー麻雀	15：00～ ぬり絵 de 脳トレ！
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！）	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	9：30～ 10：40～ 西早稲田 フェイスサロン	10：00～ 健康体操 同好会	
	17：00～ フリースポーツ （健康卓球）		14：00～ すみれ会	12：30～ 元気モリモリ 体操	なないろ プログラム	
			14：30～ モルック タイム		介護予防筋力 トレーニング	
14	15	16	17	18	19	20
朝の体操時間（日～木）9：15～					9：30～ 健康フリー麻雀	団体利用 受付開始
10：00～ つながるサロン POST	10：00～ 健康麻雀教室 （麻雀 de 脳トレ！）	14：00～ 太極拳的 自分軸ライフ	14：00～ すみれ会	9：30～ 10：40～ 西早稲田 フェイスサロン	10：00～ 健康体操 同好会	10：00～ 健康フリー モルック
	15：00～ ボディメイク 講座		14：30～ モルック タイム	10：30～ おりがみ教室 なないろ プログラム	13：00～ スマホ教室	11：00～ グループ ふれあい
	17：00～ フリースポーツ （健康卓球）		18：00～ 西早稲田 フットサロン		13：30～ 健康フリー カラオケ	
21	22	23	24	25	26	27
午前中 定期清掃 ※朝の体操時間はお休みです	朝の体操時間（日～木）9：15～				9：30～ 健康フリー麻雀	15：00～ ぬり絵 de 脳トレ！
	10：00～ 健康麻雀教室 （麻雀 de 脳トレ！）	10：00～ 11：05～ まちなか英会話 なないろ プログラム	14：00～ まちなか 工作倶楽部	9：30～ 10：40～ 西早稲田 フェイスサロン	10：00～ 健康体操 同好会	
	15：00～ ボディメイク 講座		14：00～ すみれ会	12：30～ 元気モリモリ 体操	13：30～ まちなか キネマ	
	17：00～ フリースポーツ （健康卓球）		14：30～ モルック タイム			
28	29	30	31			
朝の体操時間 午後 館内清掃 ※ロビーはご利用いただけます	休館日 （～1月3日）	休館日 （～1月3日）	休館日 （～1月3日）	<div>良いお年を お迎え下さい</div>		
				※「新年度いきいき体操」・「新年度いきいき体操」のDVDを貸し出ししています		

西早稲田地域交流館だより
2025年12月号



新宿区立西早稻田地域交流館

(指定管理者) 株式会社マミー・インターナショナル



(HPはこちらから)

〒169-0051 新宿区西早稲田1-22-2

電話 03 (5286) 8311

X(旧Twitter) : @nishiwasedatiki

今年も1年間、ありがとうございました。寒い日が続いていますが、年末年始はインフルエンザなどにもご注意ください。からお過ごしください、新年にはまた、元気な皆様とお会いできるのを楽しみにしています。それでは来年も引き続き、よろしくお願いいたします！

『マッサージサービス』

12月10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

『西早稻田フェイスサロン』

每週木曜日 9:30 ~ 10:30
10:40 ~ 11:40

新春コース（1月～3月）の抽選申込を「**12月1日（月）**」から開始いたします。窓口にある申込用紙にご記入の上、ご投函ください。締切は「**12月7日（日）**」となっております。

※抽選結果は12月中旬に発表予定です。

『ぬり絵 de 脳トシ!』

12月13日・27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』

每週金曜日 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。

『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)

12月5日・12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』

12月26日(金) 13:30~

上映予定：『三十四丁目の奇跡』
(1947年作品)

監督：ジョージ・シートン
出演：モーリン・オハラ、ジョン・ペイン、
エドモンド・グウェン

舞台はニューヨークのマンハッタン34丁目のメイシー百貨店。そこでサンタクロースとして雇われた一人の老人が、自分のことをサンタと信じてしまうところから物語が始まります。子供心を忘れてしまった全ての人たちに贈りたい、心温まるコメディ映画です！

『まちなか工作倶楽部』

12月24日(水) 14:00~

12月は「干支のタペストリー（うま年）」です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※ 先着15名様（12月2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しま
す、その他、ご不明な点等ございましたら、
窓口まで！