

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～					
	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 (健康卓球)	8:30～バス旅行 (8:15集合) (事前予約)	14:00～すみれ会 (お葉講座) 15:15～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～プラッキング講座 13:30～健康フリーカラオケ	9:30～健康フリー麻雀 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	
7	8	9	10	11	12	13
	朝の体操時間 (日～木) 9:15～					
	10:00～健康フリー ピンポン 17:00～フリースポーツ (健康卓球)	10:00～健康麻雀教室 (麻雀de脳トレ!) 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 14:00～出張相談	9:30～健康フリー麻雀 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 11:00～出張相談	15:00～ぬり絵de脳トレ!
14	15	16	17	18	19	20
	朝の体操時間 (日～木) 9:15～					
	10:00～つながるサロン POST 15:00～ボディメイク講座 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 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 10:30～おりがみ教室 なないろプログラム	9:30～健康フリー麻雀 10:00～健康体操 同好会 13:00～スマボ教室 13:30～健康フリーカラオケ	団体利用受付開始 10:00～健康フリー モルック 13:00～グループふれあい
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～					
	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 (健康卓球)	10:00～11:05～まちなか英会話 なないろプログラム	14:00～まちなか工作俱楽部 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	9:30～健康フリー麻雀 10:00～健康体操 同好会 13:30～まちなか キネマ	15:00～ぬり絵de脳トレ!
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)			

良いお年をお迎え下さい



※「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12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(Twitter) : @nishiwasedatiki



(HPはこちらから)



今年も1年間、ありがとうございました。寒い日が続いているが、年末年始はインフルエンザなどにもご注意しなが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、よろしくお願ひいたします！

『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

『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いたします！

※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、エドマンド・グウェン

舞台はニューヨークのマンハッタン34丁目のマイセー百貨店。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！

『まちなか工作俱楽部』

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

※メガネなどはご持参いただけますようお願いします、その他、ご不明な点等ございましたら、窓口まで！

『健康フリー麻雀』

毎週金曜日 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。