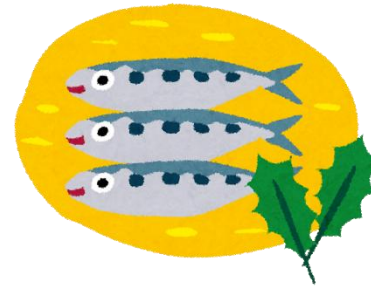


西早稲田地域交流館 2月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
						
1	2	3	4	5	6	7
朝の体操時間（日～木） 9：15～					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 13：30～健康フリーカラオケ	衆議院議員選挙 前日準備（午後）
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 17：30～フリースポーツ（健康卓球）		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～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 12：30～元気モリモリ体操 14：00～ブラッシング講座		
8	9	10	11	12	13	14
衆議院議員選挙 投票会場（終日）	朝の体操時間（日～木） 9：15～					15：00～ぬり絵 de 脳トレ！
	10：00～健康麻雀教室（麻雀 de 脳トレ！） 17：30～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	建国記念の日 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～西早稲田フェイスサロン	9：30～健康フリー麻雀 10：00～健康体操同好会 11：00～出張相談	
15	16	17	18	19	20	21
朝の体操時間（日～木） 9：15～					9：30～健康フリー麻雀 10：00～健康体操同好会 13：30～健康フリーカラオケ	10：00～健康フリーモルック 12：00～グループふれあい
10：00～つながるサロン POST	10：00～健康麻雀教室（麻雀 de 脳トレ！） 15：00～ボディメイク講座 17：30～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～西早稲田フェイスサロン		
22	23	24	25	26	27	28
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～					団体利用 受付開始 15：00～ぬり絵 de 脳トレ！
	10：00～健康麻雀教室（麻雀 de 脳トレ！） 15：00～ボディメイク講座 17：30～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～まちなか工作倶楽部	14：00～すみれ会 14：30～モルックタイム	9：30～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 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	

※「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 2026年2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）

令和8年も1月の半ばが過ぎましたが、寒さも深まり体調を崩しやすい気候が続いています。この冬はインフルエンザなどの感染症も流行っております。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』

2月11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！』

2月14日・28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』

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、是非ご利用ください！

※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）

2月6日・27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』

2月27日（金） 13：30～

上映予定：『地上（ここ）より永遠に』（1953年作品）

監督：フレッド・ジンネマン

出演：パート・ランカスター、モンゴメリー・クリフト、フランク・シナトラ、デボラ・カー

1941年、真珠湾攻撃が迫るハワイ・ホノルルを舞台とした、アメリカ陸軍組織の腐敗や男女の愛と苦悩を描いた一編。1954年・第26回アカデミー賞で作品賞・監督賞など8部門に輝いた名作の登場です！

『まちなか工作倶楽部』

2月24日（火） 14：00～

2月は「**型抜きアート・彩しおり**」です。手ぶらでお気軽にご参加ください。

※ 先着15名様（**2月3日**・受付開始）
※ 参加費用：無料

※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！