

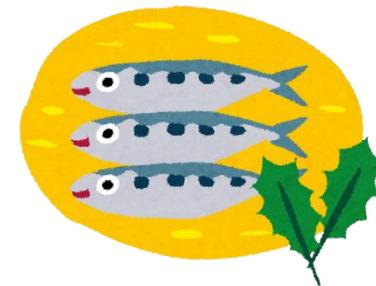
西早稲田地域交流館 2月の主催事業

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------|------------------------|----------------------------|--|---|--|------------------------------------|
| | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝の体操時間(日～木) 9:15～ | | | | | 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!) | | 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 介護予防筋力トレーニング 12:30～元気モリモリ体操 14:00～プラッチング講座 | 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 | |
| 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～ | 10:00～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 | 9:30～10:40～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 | 15:00～ぬり絵de脳トレ! 個人利用証 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 朝の体操時間(日～木) 9:15～ | 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 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 | 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 |
| 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～ | 10:00～まちなか英会話 なないろプログラム | 14:00～すみれ会 14:30～モルックタイム 14:00～まちなか工作俱楽部 | 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 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 | 団体利用受付開始 15:00～ぬり絵de脳トレ! |

※「新宿いきいき体操」・「新宿ごっくん体操」の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」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)

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」をご紹介いたします！

※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・シンネマン
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！

『まちなか工作俱楽部』

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

※メガネなどは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！

『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。