

西早稲田地域交流館 3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	
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)		10:00～利用者懇談会 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 14:00～ブラッシング講座		
8	9	10	11	12	13	14
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 11:00～出張相談 13:00～スマホ教室	15:00～ぬり絵 de 脳トレ!
10:00～つながるサロン POST	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	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 12:30～元気モリモリ体操		
15	16	17	18	19	20	21
朝の体操時間 (日～木) 9:15～					春分の日 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～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 10:30～おりがみ教室 なないろプログラム		
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～					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
	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	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 12:30～元気モリモリ体操		団体利用受付開始 10:00～ぬり絵 de 脳トレ! 早稲田さくらまつり前日準備(午後)
29	30	31				
早稲田さくらまつり(終日)	朝の体操時間 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～まちなか工作倶楽部	※「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3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)

2月も半ばが過ぎ、寒さが緩む日も増えてきています。気候の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもありますので、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』

3月11・25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)

3月6日・13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！



『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!』

3月14日(土) 15:00～
28日(土) 10:00～

※お時間にご注意ください

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。

『まちなかキネマ』

3月27日(金) 13:30～

上映予定：『コーラス』

(2004年作品)

監督：クリストフ・バラティエ
出演：ジェラルド・ジュニョ、ジャック・ペラン、フランソワ・ベルレアン、マリー・ブネル

戦後のフランスを舞台に、問題児たちの集まる寄宿舎に赴任した音楽教師が、合唱を通して子どもたちと心を通わせていく姿を描いたヒューマンドラマをお送りします。第77回アカデミー賞受賞作です！

『まちなか工作倶楽部』

3月31日(火) 14:00～

3月は「卵の殻で作るモザイクフォトフレーム」です。

- ※ 先着15名様(3月3日・受付開始)
- ※ 参加費用：無料
- ※ 持ち物：卵の殻(2-3個)、マニキュア
- ※ メガネなども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！