

西早稲田地域交流館 5月の主催事業

西早稲田地域交流館だより

2026年5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)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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	
3	4	5	6	7	8	9
朝の体操時間 (日~木) 9:15~						
憲法記念日 10:00~健康フリーピンポン	みどりの日 9:30~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)ピンポン歓迎!	こどもの日	振替休日 14:00~すみれ会 14:30~モルックタイム	14:00~ブラッチング講座	9:30~健康フリー麻雀 10:00~健康体操同好会 11:00~出張相談	14:30~ぬり絵 de 脳トレ!
10	11	12	13	14	15	16
朝の体操時間 (日~木) 9:15~						
10:00~つながるサロン POST	9:30~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)ピンポン歓迎!	10:00~11:05~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	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 13:00~スマホ教室 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
17	18	19	20	21	22	23
朝の体操時間 (日~木) 9:15~						
	9:30~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)ピンポン歓迎!	14:00~太極拳的自分軸ライフ	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~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 15:00~まちなか工作倶楽部	団体利用受付開始 14:30~ぬり絵 de 脳トレ!
24	25	26	27	28	29	30
午前中定期清掃 ※朝の体操時間はお休みです 15:00~まちなか工作倶楽部	朝の体操時間 (日~木) 9:15~					
	9:30~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)ピンポン歓迎!	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	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	
31	朝の体操時間					

※「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、受付まで申し付けください。



GWも目前、日中に暑さを感じる日も大分増えてきています、そろそろ定期的な水分補給などにもご留意ください。またこの他にも、心身などにご不安を感じられましたら、ご遠慮なさらずお気軽にご来館、ご相談ください!

『マッサージサービス』

5月20・27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)

5月1日・22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!

『健康麻雀教室(麻雀 de 脳トレ!)』

毎週月曜日 9:30~12:00

健康麻雀(健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり)を始めてみませんか。

※ 各回22名様(事前予約制)
※ 人数が多い場合は、途中交代制でお願いします
※ お問い合わせは、交流館・窓口まで!

『まちなかキネマ』

5月29日(金) 13:30~

上映予定: 『爆心 長崎の空』 (2013年作品)

監督: 日向寺太郎
出演: 北乃きい、稲森いずみ、柳楽優弥

芥川賞作家で長崎原爆資料館館長を務める小説家・青来有一の連作短編集「爆心」を映画化した一編です。長崎を舞台に、被爆3世でもある主人公・門田清水を中心に母を亡くした子と、子を亡くした母がめぐり合い、悲しみを共有しながら生きていくことに希望を見出していく姿が描かれていきます。

『つながるサロンPOST』

5月10日(日) 10:00~

早稲田大学のボランティアサークルによる、世代間交流のイベント企画です。お気軽にご参加ください!

《メンバー募集中!》

「ゆっこの会(ストレッチ教室)」

みんなで楽しく体を動かして元気になろう!

活動日時: 毎月 第1・3・4水曜日 10:15~11:30

講師: 岡田由記子(運動療法士)
料金: 1回 1,000円

※ お問い合わせは、交流館・窓口まで!

『ぬり絵 de 脳トレ!』

5月9日・23日(土) 14:30~

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!

