

西早稲田地域交流館 6月の主催事業

西早稲田地域交流館だより

2026年6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	3	4	5	6
	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	
	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~すみれ会 14:30~モルックタイム	12:30~元気モリモリ体操 14:00~ブラッチング講座		
7	8	9	10	11	12	13
	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 11:00~出張相談	14:30~ぬり絵 de 脳トレ!
	10:00~健康フリーピンポン	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		
14	15	16	17	18	19	20
	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 13:00~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
	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!	14:00~太極拳の自分軸ライフ	14:00~すみれ会 14:30~モルックタイム	10:30~おりがみ教室 なないろプログラム	
21	22	23	24	25	26	27
	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~まちなかキネマ 13:30~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!
	15:00~ハンドケア・アロマトリートメント	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 10:00~13:30~まちなか工作倶楽部	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		
28	29	30				
	朝の体操時間					
午前中定期清掃 ※朝の体操時間はお休みです 13:30~まちなか工作倶楽部	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~ロビーコンサート	【ロビーコンサートのお知らせ】 心に沁み渡る柔らかな音色のトーンチャイムによる、ロビーコンサートを開催いたします。暑い日も続いています、冷房の効いた涼しいロビーで、ゆったりとしたお時間をお過ごしください。 日時: 6月30日(火) 14:00~15:00 場所: 西早稲田地域交流館・ロビー			

※「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。

暑い日が続いています。今年も6月から「まちなか避暑地」が始まります。外出時の水分補給などにも是非、ご活用ください。またこの他にも、心身などにご不安を感じられましたら、ご遠慮なさらずにお気軽にご来館、ご相談ください。

『マッサージサービス』
 6月24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)

6月5日・26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』

6月26日(金) 13:30~

上映予定: 『仔鹿物語』 (1946年作品)

監督: クラレンス・ブラウン
 出演: グレゴリー・ベック、ジェーン・ワイマン

フロリダの開拓民として、自然と戦いながら必死に生きるバクスター一家、とある時、息子のジョディと父ペニーはやむを得ない理由で親鹿を殺してしまい、残された仔鹿を連れて飼うことにするのですが…。
 一人の少年の葛藤と成長が美しい自然とともに描かれる、ファミリー映画の登場です。

NEW 『ハンドケア・アロマトリートメント』

6月21日(日) 15:00~

植物由来オイルを使用したマッサージで、リラックス&リフレッシュしてみませんか!

※ 5名様(事前予約制、6月1日受付開始)
 ※ 当日はフェイスタオルをお持ちください

『なないろプログラム まちなか英会話』

6月9日・23日(火) 10:00~11:05~

弊社、ネイティブ講師による英会話教室となります。毎回テーマを決める予定です、リクエストもお待ちしています!

※事前申込による定員制です。現在は若干の空きがございます。窓口、お電話などお問い合わせください。

『ぬり絵 de 脳トレ!』

6月13日・27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。題材や色鉛筆をご用意していますので、手ぶらでお越しください!