

西早稲田地域交流館 7月の主催事業

西早稲田地域交流館だより

2026年7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)



暑い日が続いていますが、本館では今年も「まちなか避暑地」や「健康スタンプラリー」を開催しています。外出時の水分補給や休憩などにも是非、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、ご遠慮なくお気軽にご来館、ご相談ください。

『マッサージサービス』

7月15・29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)

7月3日・24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、途中交代制をお願いします
- ※ お問い合わせは、交流館・窓口まで！



『アロマハンド・トリートメント』

7月12日(日) 13:00～

アロマを使用したハンドトリートメントで、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、7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

『ぬり絵 de 脳トレ！』

7月11日・25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！



『まちなかキネマ』

7月31日(金) 13:30～

上映予定：『花咲くころ』

(2013年作品)

監督：ナナ・エクフティミシュベリ、シモン・グロス
出演：リカ・パプリアニ、マリyam・ボケリア、ズラブ・ゴガラゼ

ソ連から独立した直後のジョージアを舞台に、2人の少女の友情と成長を描く物語。

独立するも、内戦の傷が癒えきらない1992年春、首都トビリシで必死に生きていた幼なじみの少女工力とナティアですが、ある日、ナティアに好意を寄せていた少年から一つのプレゼントが渡されて…。



『お薬講座(龍生堂薬局)』

7月16日(木) 14:00～

龍生堂薬局様(管理栄養士&薬剤師)による「お薬」との付き合い方のヒントや、「夏の過ごし方講座」を開催いたします。熱中症リスクも高まってくるこの季節、健康維持のためにも是非、ご参加ください。

※講座終了後に、「個別相談のお時間」もあります、お手元のお薬や日常生活等々で悩まれていることがあれば、お気軽にご活用ください！



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			朝の体操時間		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 13:00～スマホ教室 13:30～健康フリーカラオケ	
			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		
5	6	7	8	9	10	11
朝の体操時間(日～木) 9:15～						
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!		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 11:00～出張相談	14:30～ぬり絵 de 脳トレ!
12	13	14	15	16	17	18
朝の体操時間(日～木) 9:15～						
13:00～アロマハンドトリートメント	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	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	10:30～おりがみ教室 なないろプログラム 14:00～お薬講座(龍生堂薬局)	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
19	20	21	22	23	24	25
朝の体操時間(日～木) 9:15～						
	海の日 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!	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	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	団体利用受付開始 14:30～ぬり絵 de 脳トレ!
26	27	28	29	30	31	
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 13:00～スマホ教室 13:30～まちなかキネマ 13:30～15:00～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!	10:00～11:05～まちなか英会話 なないろプログラム	9:30～11:00～まちなか工作倶楽部 13:00～マッサージサービス			

※「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。