

西早稲田地域交流館 9月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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	
			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		
6	7	8	9	10	11	12
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 13：00～スマホ相談サロン	14：30～ぬり絵 de 脳トレ！
10：00～健康フリーピンポン 13：00～アロマテラピートリートメント	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	14：00～すみれ会 14：30～モルックタイム	12：30～元氣モリモリ体操	職場体験：10：00～15：00	
13	14	15	16	17	18	19
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
	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	10：30～おりがみ教室		
20	21	22	23	24	25	26
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	団体利用受付開始 14：30～ぬり絵 de 脳トレ！
10：00～つながるサロン POST 13：00～アロマテラピートリートメント	敬老の日 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！	国民の休日	秋分の日 14：00～すみれ会 14：30～モルックタイム	12：30～元氣モリモリ体操		
27	28	29	30			
午前中 定期清掃 ※朝の体操時間はお休みです 13：00～まちなか工作倶楽部	朝の体操時間（日～木）9：15～			「まちなか避暑地」開催中！ 6月～9月の間、区民の皆さんが無理なく過ごせるよう、本館を猛暑時の避暑地としてご活用いただけます。 ※どなたでもご利用いただけます、お気軽にお立ち寄りください。		
	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 12：30～14：00～まちなか工作倶楽部	10：30～まちなか工作倶楽部 13：00～マッサージサービス			

西早稲田地域交流館だより

2026年9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）

徐々に秋の風を感じることが増えてきていますが、残暑もまだまだ続いています、外出時は水分補給などにご留意の上で熱中症などにはご注意ください。また本館では「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、是非お立ち寄りください。この他にも、気になることがございましたら、お気軽にご来館、ご相談ください。

『マッサージサービス』

9月16・30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）

9月4日・25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！



『アロマテラピー・トリートメント』

9月6・20日（日） 13：00～

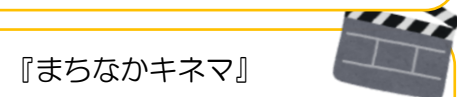
アロマを使用したハンドトリートメントで、リラックス&リフレッシュしてみませんか！

- ※ 5名様（事前予約制、**9月1日（火）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！』

9月12・26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』

9月25日（金） 13：30～

上映予定：『ギリーは幸せになる』（2016年作品）

監督：スティーブン・ヘレク
出演：ソフィー・ネリッセ、キャシー・ベイツ、ジュリア・スタイルズ

行く先々で問題を起こすせいで里親のもとを転々としている12歳の少女ギリー。いつか本当の母親と暮らすことを夢見る彼女は、新しい養母トロッターさんのもとや転入先の学校でも反抗的な態度ばかり取ってしまう。そんなある日...

『スマホ相談サロン』

9月11日（金） 13：00～

当館職員によるスマホの基本操作（検索・写真など）をサポートします。参加者同士でも相談し合いながら、一緒に使い方に慣れてみませんか。

対象となる方：android を利用されてる方
定員：8名（先着順：**8月25日（火）受付開始**）
持ち物：ご自身のスマートフォン、飲み物、メガネ、筆記用具（必要な方）

