

西早稲田地域交流館 10月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				朝の体操時間 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 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	12:00～ グループ ふれあい
4	5	6	7	8	9	10
朝の体操時間（日～木）9:15～						
10:00～ 健康フリー ピンポン	9:00～ 健康麻雀教室 （麻雀 de 脳トレ！） 15:00～ スマホ相談 サロン 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～ おなか元気教室 （ヤクルト様）	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！
11	12	13	14	15	16	17
朝の体操時間（日～木）9:15～						
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	スポーツの日 9:00～ 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） 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	10:30～ おりがみ教室	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
18	19	20	21	22	23	24
朝の体操時間（日～木）9:15～						
NEW 10:00～ 手間なし おいしいランチ 13:00～ アロマテラピー トリートメント	9:00～ 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） ピンポン歓迎！	10:00～ まちなか 工作倶楽部 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 14:00～ まちなか 工作倶楽部	10:00～ まちなか 工作倶楽部 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！
25	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～					
	9:00～ 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） 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		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	

※「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10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



（HPはこちらから）

〒169-0051 新宿区西早稲田1-22-2

電話 03 (5286) 8311

X(旧Twitter) : @nishiwasedatiki

残暑もやわらぎ、だいぶ涼しくなっています。気候の変化からくる体調への影響等も含め、心身の健康維持に心がけるようご注意ください。また「健康スタンプラリー」は来年2月末まで開催予定です。是非、日々の健康維持などにご活用ください。この他にも、ご不明な点等ございましたら、お気軽にご来館、ご相談ください。

『マッサージサービス』

10月28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

『アロマテラピー・トリートメント』

10月11・18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！

- ※ 6名様（事前予約制：10月1日（木）受付開始）
- ※ 当日は、**フェイスタオル**をお持ちください

NEW 『手間なしおいしいランチ』

10月18日（日） 10:00～12:30

今回はジュースを使って「手羽先」をおいしく煮込む簡単レシピに挑戦します。

- ※ 8名（事前予約制：10月3日（土）受付開始）
- ※ 参加費：500円（お釣りのないようご準備ください）
- ※ 当日は、**手拭きタオル**、**エプロン**をお持ちください

『おなか元気教室（ヤクルト）』

10月8日（木） 14:00～15:00

腸を元気にすることが健康で長生きする秘訣、クイズや体操を交えて、わかりやすく学びましょう！
嬉しいサンプルもご用意する予定です。

- ※ 40名（事前申込制、9月25日（金）受付開始）
- ※ お申し込みは、お電話が窓口までお願いいたします。

『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）

10月2日・23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！

『まちなかキネマ』

10月30日（金） 13:30～

上映予定：『Viva！公務員』
（2015年作品）

監督：ジェンナーロ・ヌンツィアンテ
出演：ケッコ・ザローネ、エレオノーラ・ジョバルディ、ソニア・ベルガマスコ

終身雇用の仕事に就いて安定した人生を送るという子どもの頃からの夢をかなえ、15年前に公務員になった独身男性ケッコ。しかし政府の方針で公務員が削減されることになってしまい…。
イタリアで大ヒットを記録したコメディドラマの登場です！

『スマホ相談サロン』

10月5日（月） 15:00～

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。

定員：8名（事前予約制：9月25日（金）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）