西早稲田地域交流館　11月の主催事業

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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！） 17：30～ フリースポーツ （健康卓球） ピンポン歓迎！	文化の日	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 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	10：00～ バレエ体験会 12：00～ グループ ふれあい
8	9	10	11	12	13	14
朝の体操時間（日～木）9：15～ 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～ 11：05～ まちなか英会話 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 11：00～ 出張相談	10：30～ ぬり絵 de 脳トレ！ 新宿区長選 挙前日準備 （午後）
15	16	17	18	19	20	21
新宿区長 選挙 （終日）	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！	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 15：30～ 耳の健康 セミナー （neumo様）	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
22	23	24	25	26	27	28
午前中 定期清掃 ※朝の体操時間は お休みです 13：00～ アロマテラピー トリートメント	朝の体操時間（日～木）9：15～ 勤労感謝の日 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 ないろ プログラム	10：30～ 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	9：30～ 11：00～ まちなか 工作倶楽部 12：30～ 元気モリモリ 体操 14：00～ お薬講座 （龍生堂様）	9：30～ 健康フリー麻雀 10：00～ 健康体操 同好会 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！
29	30					
朝の体操時間 10：00～ つながるサロン POST 12：30～ まちなか 工作倶楽部	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！					

『お薬講座（龍生堂薬局）』

11月26日（木）　14：00～

龍生堂薬局様の（管理栄養士）による、「低栄養のおはなし」を予定しています。握力測定やBMIの計算、たんぱく質レシピのご紹介、また、メイバランスの試飲も予定しています！

※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！

※「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11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）

11月に入り、寒さも深まってきました。衣替えのタイミングや気候変化の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留意ください。また「健康スタンプラリー」も是非、日々の健康維持などにご活用ください。この他にも、ご不明な点やご要望等がございましたら、引き続き、ご意見等々、よろしくお願いいたします。

『マッサージサービス』

11月18・25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』

11月8・22日（日）　13：00～（一人20分）

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：11月2日（月）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！』

11月14日（土）　10：30～
28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！

『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）

11月6日・27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「ないろプログラム　介護予防 筋力トレーニング」をご紹介いたします！

※ぜひ、ご参加ください！

『まちなかキネマ』



11月27日（金）　13：30～

上映予定：『レンタル×ファミリー』
（2023年作品）

監督：阪本武仁
出演：塩谷瞬、川上なな実、白石優愛

幼い娘のために父親をレンタルするシングルマザー、金で買える幸せにいつしか依存していく親子、ずっと父親だと信じてきた男性が実は雇われていた他人だったことを知る娘、実在するサービスにまつわる3つの家族の物語を描きだした人間ドラマの登場です！

【秋のバス旅行・参加者募集！】

12月1日（火）　8：30出発（8：15集合）～16：30頃戻り（予定）

埼玉県東秩父にある「和紙の里」を散策しながら、「紙すき体験」もしてみませんか。
お昼は山岡鉄舟ゆかりの「忠七めし」を予定しています！（※雨天決行）

参加費：お一人「5,000円（交通費、入場料、昼食代込）」

※ 先着20名様：11月4日（水）9：00 から、本館窓口にて受付開始予定です。
参加費先払い、窓口のみでの受付となります、ご留意ください。