主催事業一覧　※ご不明な点は窓口まで！

名称	日時（予定）	内容	場所（予定）	事前申込（予約）
朝の体操時間	日曜日～木曜日 9：15～	日曜日から木曜日まで、朝にラジオ体操を行います。毎朝身体をほぐして、1日を元気にスタートしましょう！	集会室	–
健康体操同好会	毎週金曜日 10：00～	健康づくりのための体操教室です。 新宿いきいき体操やオリジナル健康体操を行います。	集会室	–
ないろプログラム 筋力トレーニング	第1・4金曜日 10：00～	介護予防運動指導員による体操・筋力トレーニングを行います（健康体操同好会のメニューの中で実施します）。	集会室	–
ないろプログラム おりがみ教室	第3木曜日 10：30～	おりがみを作って、指と脳の運動をしましょう。 脳トレとしてもご活用ください！	集会室 調理室	–
ないろプログラム まちなか英会話	第2・4火曜日 10：00～,11：05～	弊社ネイティブ講師による、日常でも使える簡単な英会話の教室です（テーマなどもお気軽にご相談ください）。	集会室	必要
健康フリーカラオケ	第1・3金曜日 13：30～	自由参加のカラオケタイムです。声を出すことで健康を維持しつつ、仲間作りにもつなげています。	集会室	–
健康フリーピンポン	第1日曜日 10：00～	自由参加で「卓球」を楽しみ、体力維持と仲間作りを行っています。初心者の方、大歓迎！	集会室	–
健康フリーモルック	第3土曜日 10：00～	自由参加のモルックタイムです。未経験の方など、是非お気軽にご参加ください！	集会室	–
健康麻雀教室 （麻雀 de 脳トレ！）	毎週月曜日 9：00～	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、初めての方もお気軽にご参加ください！	調理室 和室	必要
健康フリー麻雀	毎週金曜日 9：30～	「健康麻雀」少し慣れてきた方が自由に楽しめるような場をご用意しています。是非ご活用ください！	調理室	–
ぬり絵 de 脳トレ！	第2土曜日 10：30～ 第4土曜日 14：30～	季節などを題材としたぬり絵の時間です。ぬり絵には脳を活性化する効果もありますので、脳トレにもご活用ください！	和室	–
まちなか工作倶楽部	毎月月末	季節を題材とした工作を行います。指や脳トレの一環としても是非！（参加費用が発生する場合もございます）	集会室 調理室	必要
まちなかキネマ	最終金曜日 13：30～	懐かしい映画を上映しています。一緒に鑑賞された方々と、ぜひ感想を共有してみてください！	集会室	–
早稲田すみれ会	毎週水曜日 14：00～ ※第5水曜日はお休みです	ラジオ体操で体をほぐし、近所の情報交換や区からのお知らせなどを交えながら、仲間作りを行います。	集会室	必要
モルック・タイム	毎週水曜日 14：30～ ※第5水曜日はお休みです	脳と体を使うモルックで健康維持と仲間作りをしています。すみれ会から続けて参加される方も多いです！	集会室	必要
フリースポーツ （健康卓球）	毎週月曜日 17：30～	スポーツ（ピンポン）を楽しみましょう。適度な運動で、体力維持と仲間作りにも是非ご活用ください！	集会室	–
マッサージサービス （新宿区事業）	奇数月（月2回） 偶数月（月1回）	当日の9時から、当館窓口、またお電話で予約を受け付けます。実施日は館だよりやカレンダーでご確認ください。	和室	必要
グループふれあい （新宿区事業）	第1・3土曜日 12：00～	温かいお食事を提供しています（有償）。	調理室	必要
出張相談	第2金曜日 11：00～	ケアマネジャーによる個別相談を行っています。 身の回りの些細な心配事なども、お気軽にどうぞ！	ロビー	–
スマホ教室・相談	第3金曜日 13：00～	スマートフォン・デジタル機器を使うサービス利用の仕方などを学びます。	集会室 調理室	必要
つながるサロンPOST	11月29日（第5日曜日） 10：00～	早稲田大学の学生さんが、世代間交流のイベントを企画して、行っています。	和室 調理室	–
ブラッチング講座	第1木曜日 14：00～	専門講師による認知症予防プログラムを行っております。	集会室	–
太極拳的自分軸ライフ	第3火曜日 14：00～	太極拳をベースとして、心身共に、「自分軸」で生きるためのコツのヒントをお伝えしています！	和室	必要
元気モリモリ体操	第2・4木曜日 12：30～	演劇等の実績のある運動指導者による体操教室です。	集会室	必要

【お知らせ】

- 令和９年１月の団体利用は「１１月２８日（土）」から予約を受付を開始いたします。
- １１月１５日（日）に新宿区長選挙が予定されています。前日１４日（土）の午後から館内のご利用が一部制限されますので、ご留意ください（窓口はご利用いただけます）。

『まちなか工作倶楽部』

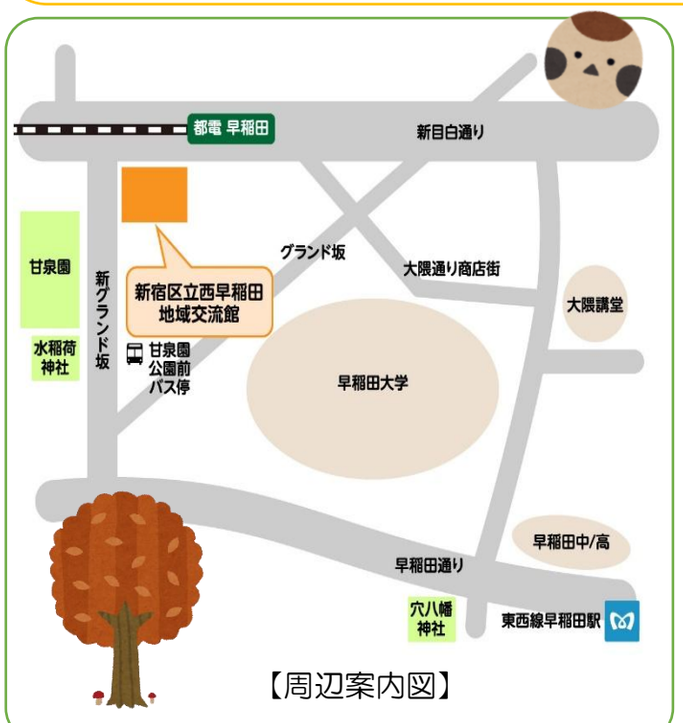
１１月２５日（水）　１０：３０～
　　２６日（木）　９：３０～、１１：００～
　　２９日（日）　１２：３０～

１１月は「きめこみパッチワーク（クリスマス）」です。



全４回、各回「８名様」までご参加いただけます。
いずれかご都合のあう回を選択してください

※ 各回８名様（１１月３日（火）～９日（月）受付期間・抽選制です）
※ 申込用紙は窓口にてお配りいたします（お電話でも大丈夫です）
※ 当選結果は、１１月１１日（水）以降にお問い合わせください
※ 参加費用：無料



【周辺案内図】

『朝の体操時間』

毎週、日曜日から木曜日まで、朝、ラジオ体操を行っています。朝から身体をほぐして、一日を元気に過ごしましょう！

開催：日曜日 ～ 木曜日
時間：９：１５～
場所：集会室



【ご利用案内】

開館時間：　９：００～１８：００
休館日　　：　年末年始（１２月２９日～１月３日）

個人利用：新宿区にお住まいの６０歳以上の方

団体利用：新宿区にお住まいの６０歳以上の方が半数以上である、５名以上の団体

※ 個人利用証、団体登録証の更新を行っています！
※ 詳しくは、窓口までお問い合わせください。

『耳の健康セミナー』

～ 難聴は認知症にもつながる ～

１１月１９日（木）　１５：３０～１７：００

「株式会社neumo様」より、耳と脳に関しての最近の研究をもとに、耳の予防、耳のケアのお話をしてくださいます。

※ お問い合わせは、お電話か窓口までお願いいたします。

『スマホ相談会』

１１月２０日（金）　１３：００～（一人30分）

東京都主催のスマホの相談会です。スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安の解消のためのマンツーマンの相談会です。
ご自身のスマートフォンを持ってご来場ください。

定員：１２名（事前予約制：１１月１日（日）受付開始）
持ち物：ご自身のスマートフォン

※ 実施日時や開催場所は変更される場合がございます。
裏面のカレンダーや、当日の館内掲示などでもご確認ください。