

予定事業のご案内（尚、予定は変更される場合があります。何卒ご了承ください。）

利用者懇談会のお知らせ

下記日程にて「利用者懇談会」を開催いたします。
今年度は、アンケート結果と事業報告、利用証更新についての説明を予定しています。
皆様のお越しを、心からお待ちしております。

2月17日（月）
14時～15時
申込み：2/1～（先着順）
定員：20名



あなたが選ぶ昭和歌謡（第2弾）

みなさまから頂いたアンケート結果をもとに、皆様の思い出を披露しながら歌って楽しめます！

2月11日（火）
10時～12時
当日（先着順）
定員：15名



予約 チャレンジ脳トレ！

皆でワイワイ楽しくチャレンジ！

- ①プリントde脳トレ
2月13日（木）
- ②DAM de脳トレ
2月27日（木）

①②11時～12時

①②のどちらかをお選び下さい。

申込み：2/1～（先着順）
定員：各回8名



予約 スマホ相談会

お気軽にご相談下さい！

2月25日（火）
10時～12時
（※お一人30分）
申込み：2/1～（先着順）
定員：4名



座って健康フラメンコ

フラメンコの情熱的なリズムを楽しみながら体を動かします。
座ったまま難しいステップはせず、気軽に踊り、体幹を整えます。
初めての方でも大丈夫！
身軽な服装で参加ください！！

2月23日（日）
14時～15時
当日（先着順）
定員：10名



歌声ひろば

ギターとピアノの演奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう！
特別な時間をぜひ。

2月26日（水）
15時～16時半
当日（先着順）
定員：25名



セブンプリッジを楽しもう！

簡単だけど？ハマります！ルール解説しますので、初めての方も大丈夫です。

- ①2/1（土）
- ②2/8（土）
- ③2/15（土）
- ④2/22（土）

①②③④10時～12時
当日（先着順）
定員：12名



昭和歌謡を楽しもう

エピソードを聞いて歌う時間。
カラオケ歌唱指導も人気です。
2月19日（水）13時半～15時半
当日（先着順） 定員：25名



なつかシネマ

上映作品は、館内掲示板をご覧ください。

2月24日（月）
14時～16時
2月28日（金）
10時～12時
当日（先着順）
定員：20名



シニアライフサロン

10時～11時（前半）
●介護予防体操 月・水・木 第1・3金
●新宿いきいき体操 第2・4金
11時～12時（後半）
お部屋が空いている時間は折り紙や脳トレを用意しています。
ご自由にご使用ください。

すっきり体操（座位）

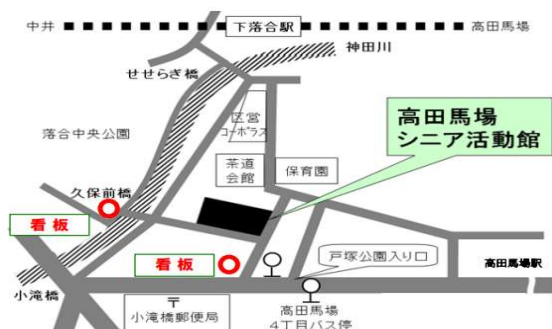
前半はストレッチ、後半はボールを使った体操を行います。
運動不足を解消しましょう♪

2月11日（火）
14時～14時50分
2月24日（月）
13時～13時50分
当日（先着順）
定員：15名



2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
<p>★マッサージサービス★</p> <p>10日（月）</p> <p>時間：13時～17時</p> <p>当日午前9時より電話で予約受付</p> <p>30分1000円（1人1時間まで）</p> 			<p>★出張相談★（戸塚高齢者総合相談センター）</p> <p>17日（月）</p> <p>時間：11時30分～12時15分</p> <p>当日（先着順）</p> <p>お気軽に、ご相談ください。</p> 			<p>セブンブリッジ</p> <p>10:00～12:00</p>
2	3	4	5	6	7	8
	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～12:00</p>		<p>シニアライフ</p> <p>10:00～12:00</p>	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～11:00</p> <p>ポールdeウォーク</p> <p>11:00～12:00</p> <p>パソコン教室</p> <p>13:30～15:00</p> <p>新宿野菜サロン</p> <p>14:00～15:30</p>	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>英会話サロンⅠ</p> <p>15:00～16:15</p>	<p>セブンブリッジ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>トータルフィット</p> <p>15:00～17:00</p>
9	10	11	12	13	14	15
	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>マッサージ</p> <p>13:00～17:00</p>	<p>あなたを選ぶ昭和歌謡</p> <p>10:00～12:00</p> <p>すっきり体操</p> <p>14:00～14:50</p>	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>太極拳</p> <p>10:00～11:30</p> <p>中国語サロン</p> <p>15:00～16:15</p>	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～11:00</p> <p>プリントde脳トレ</p> <p>11:00～12:00</p> <p>パソコン教室</p> <p>13:30～15:00</p>	<p>シニアいきいき体操</p> <p>10:00～12:00</p> <p>絵画サロン</p> <p>10:00～12:00</p> <p>英会話サロンⅡ</p> <p>15:00～16:15</p>	<p>団体申請開始日</p> <p>（4月分）</p> <p>セブンブリッジ</p> <p>10:00～12:00</p>
16	17	18	19	20	21	22
	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>出張相談</p> <p>11:30～12:15</p> <p>利用者懇談会</p> <p>14:00～15:00</p>		<p>シニアライフ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>工芸サロン</p> <p>10:00～12:00</p> <p>昭和歌謡を楽しもう</p> <p>13:30～15:30</p>	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～11:00</p> <p>ポールdeウォーク</p> <p>11:00～12:00</p> <p>パソコン教室</p> <p>13:30～15:00</p> <p>新宿野菜サロン</p> <p>14:00～15:30</p>	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>英会話サロンⅠ</p> <p>15:00～16:15</p>	<p>団体申請受理日</p> <p>セブンブリッジ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>トータルフィット</p> <p>15:00～17:00</p>
23	24	25	26	27	28	
<p>男の料理教室</p> <p>10:00～12:00</p> <p>健康フラメンコ</p> <p>14:00～15:00</p>	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>すっきり体操</p> <p>13:00～13:50</p> <p>なつかシネマ</p> <p>14:00～16:00</p>	<p>スマホ相談会</p> <p>10:00～12:00</p>	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>太極拳</p> <p>10:00～11:30</p> <p>歌声ひろば</p> <p>15:00～16:30</p>	<p>シニアライフ</p> <p>10:00～11:00</p> <p>DAM de脳トレ</p> <p>11:00～12:00</p> <p>パソコン教室</p> <p>13:30～15:00</p>	<p>シニアいきいき体操</p> <p>10:00～12:00</p> <p>なつかシネマ</p> <p>10:00～12:00</p> <p>英会話サロンⅡ</p> <p>15:00～16:15</p>	



初めて館をご利用になる方は登録が必要です。
50歳以上の新宿区民であることが分かる
身分証明書（健康保険証など）をお持ち下さい。

JR線「高田馬場駅」早稲田口から徒歩12分
西武新宿線「下落合駅」南口から徒歩8分
都バス「高田馬場4丁目」下車、徒歩2分
＜駐車場はありません＞