



同时在网上
发布!

提高 QOL , 让每天变得更加快乐!



什么是 QOL?

QOL 是生活质量和充实度的“Quality of Life”简称，表示“是否活出自我，过好充实的每一天”。本期将介绍提高 QOL 的 4 个要点。



本宣传报在区政府、新宿多文化交流广场、特别办事处、图书馆等各种公共设施中均有发放。下期预定在 2025 年 11 月发行。

提高 QOL，让每天变得更加快乐！

现在起可以做到的 4 点



通过运动提高 QOL

活动身体保持健康！

- 运动增强体力，有利于预防疾病。
- 流汗运动对消除疲劳，转换心情有效。
- 运动是找到同伴，认识朋友的契机。

设施信息



体育设施

讲座信息



体育讲座

新宿区有众多可自由运动的体育设施。还开设有瑜伽、舞蹈、室内 5 人足球等体育教室。



推荐

新宿体育中心

是具备游泳、健身、体育室的综合体育设施。面向初学者的运动教室也非常充实。



|| 体育室

提高 QOL，增进地区交流

增进与人们的交流 ♪

- 相互支持的关系可以培养积极的生活动力。
- 与他人交流的过程可以扩展自己的想法和视野。
- 了解自己居住的城市，可以放心、舒适地生活。

活动信息



活动年历

志愿者信息



新宿区
社会福利协议会



新宿未来创造财团

庆典与活动是与地区人们交流的好机会。此外，参加志愿者活动可以接触到平时接触不到的人。



推荐

志愿者活动

帮助他人的经验有利于自身的成长。欢迎参加志愿者活动！



|| 清扫志愿者的情况

您是否在日常生活中感觉到“差点什么”？

我们收集了快乐生活的要点。从现在起找出可以做到的项目吧。

加深学习，提高 QOL

尝试学习新的知识！

- 学习日语，让日常生活中的交流变得顺畅。
- 通过书籍、学习获得新的知识。
- 了解日本的文化和思想，自然地熟悉价值观、习惯。

日语教室信息



新宿区日语教室



东京日语教室网站*

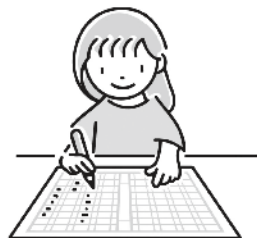
※ 可查阅东京都内日语教室的网站

图书馆信息



新宿区立图书馆

针对想学习日语的外国人，开设有免费、收费的日语教室。
图书馆可以免费阅读各类书籍，并可以利用自习空间。



推荐

大久保图书馆

不熟悉日语的外国人也可方便利用的图书馆。有众多以英语为主的外语书籍、学习日语的资料。



|| 多文化图书角

出行提高 QOL

接触自然和文化！

- 漫步大自然，可以避免运动不足，同时转换心情。
- 定期去公园散步，养成健康的生活习惯。
- 美术馆、博物馆中的新发现为日常生活带来新鲜的刺激。

出行信息



新宿观光振兴协会



区内推荐景点



温故知新！
宿散步

新宿区分布有绿意盎然的公园和个人性的美术馆、博物馆，除了散步、郊游之外，还具有丰富的能体验艺术和历史的设施。



推荐

新宿中央公园

是新宿区立公园中面积最大的公园。并设有咖啡厅的 SHUKNOVA 是小憩的好地方。



|| 草坪广场

期待度满点！

享受夏天的活动

夏季是庆典的季节。包括七夕、盂兰盆节、烟花大会等众多夏季限定的活动。今年夏天欢迎参加地区的庆典和活动！

地区庆典任何人均可参加！

申请 不要（当天可自由参加）

费用 免费（餐饮收费）

※ 照片为新宿中央公园夏季庆典的情况。
今年新宿中央公园庆典的举办日预定为
8月23日（星期六）～24日（星期日）。



活动年历



注意中暑！



中暑是指长时间在高温多湿的环境中，体内水分和盐分的平衡被破坏，体温调节功能下降，体内积热而引发的症状总称。

病情严重的话会危及生命，需要好好预防，健康地度过炎热的夏天。



详情浏览主页



请活用新宿多文化交流广场



如果在日本的生活中遇到烦恼或不明白的事情，请随时向外国人咨询角咨询。



为想学日语的人准备了教材和教科书。请自由使用。



面向外国人的
主页

举办新宿多文化交流广场 20 周年活动！

2025 年新宿多文化交流广场将迎来 20 周年纪念。

预定 11 月 9 日（星期日）举办 20 周年纪念活动。详情请确认新宿新闻 77 期（2025 年 11 月 1 日发行）面向外国人的主页。

