

# \* 上落合地域交流館 \*

< 館たより 6月号 >

NO. 141

## ご利用の際のお願い

- ◎発熱や体調がすぐれない場合は来館をお控えください。
- ◎検温、マスクの着用、手洗い、手指の消毒をお願いいたします。
- ◎衛生上、靴下の着用をお願いいたします。
- ※今後の感染状況によって、予定が変更されることがあります。



## まちなか避暑地

以下の期間中、地域の皆様が暑い時期を安全に過ごせるよう、当館の休憩室をご利用いただけます。



< 期 間 >

6月1日(火)～9月30日(金)

- ※連絡先等のご記入にご協力をお願いいたします。
- ※利用証なしでもご利用いただけます。

## 「気軽に折り紙」

6月は、「ひまわり」を作ります。  
元気いっぱい咲くひまわりの花卉を、鶴で表現してみました。(色紙付)

日時：6月17日(金) 10:00～11:30

定員：12名(先着順)

受付開始：6月3日(金)～

当館受付またはお電話にて  
持ち物：木工用ボンド 目打ち

※ご参加には当館利用証が必要です。



色・柄は選べません。

## お風呂利用について

- 利用時間：12:00～15:00
- 女性入浴：月曜日、水曜日、金曜日
- 男性入浴：火曜日、木曜日、土曜日

事前電話予約制となります。

予約方法については、お電話にてお問合せください。

## マッサージサービス

今月は13日(月)です

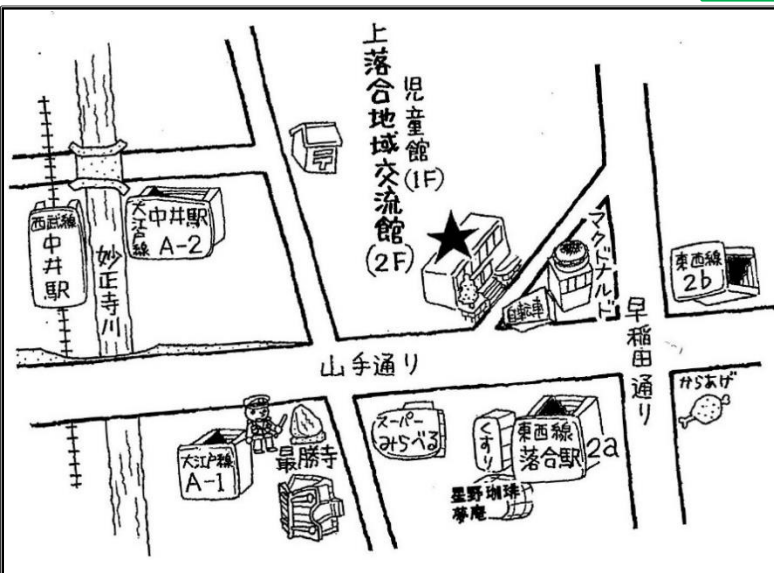
《施術時間》13:00～17:00

《料金》30分 1000円/1時間までお申し込み可能です。(消毒の時間含)

《受付時間》当日9:00～16:00

◎フェイスタオル、バスタオル、枕の代わりになるものをご持参ください。

※ご利用には当館利用証が必要です。



## 上落合地域交流館

〒161-0034 新宿区上落合 2-28-8 高山ビル本館 2階

TEL 3360-1414 FAX 3360-1477

《開館時間》9:00～18:00

《休館日》12月29日～1月3日

- 東京メトロ東西線「落合」2a・2b 出口～徒歩3分
- 都営大江戸線「中井」A2 番出口～徒歩7分
- 西武新宿線「中井」から徒歩10分

※新宿区在住の60歳以上の方がご利用できます。  
個人登録には公的身分証明書が必要です。

# \* 6月の予定 \*

日	月(風呂・女性)	火(風呂・男性)	水(風呂・女性)	木(風呂・男性)	金(風呂・女性)	土(風呂・男性)
【モーニング体操開催中】 毎朝 9:15 から 10 分間の ラジオ体操。 当日参加もOKです！			1 ☆太極拳☆ 10:00~11:00	2	3 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	4 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)
5	6 	7 	8 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)	9	10 ☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制)  ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	11 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)
12	13 ☆マッサージ☆	14 ☆おもしろ 外国語講座☆ 14:00~15:30	15 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)	16 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	17 ☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30  ☆百人一首を 愉しむ☆ 14:00~15:30	18
19	20 ☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	21 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	22 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)	23 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	24 ☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制)  ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	25 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">8月分 団体利用申請日</div>
26	27	28 ☆四季の ものづくり☆ 14:00~16:00	29 ☆iPadで楽しむ☆ 10:00~11:30	30 		

## 貼り絵

新聞紙などを切ったりちぎったりしながら貼り付けていきます。下絵があるから簡単！  
毎月3回開催しています。

※随時募集中。館までお問合せください。

定員：10名

持ち物：ハサミ

日程：館たよりの

カレンダー等でご確認ください。



## <百人一首を愉しむ>

<第16回>

毎月各テーマに沿って和歌を愉しみます。

期日：6月17日(金)

時間：14:00~15:30

募集開始：5月25日(水)~

定員：16名(先着順)

持ち物：筆記用具

※かるた取りは行いません。

## ☆その他の講座☆

- ◎ iPadで楽しむ 定員 6名
- ◎ 懐メロ・歌声ルーム 定員 15名
- ◎ 新宿いきいき体操 定員 10名
- ◎ 四季のものづくり 定員 9名
- ◎ 太極拳 定員 10名
- ◎ サンデーヨガ 定員 11名

※予約受付開始日など詳細は当館(3360-1414)までお問い合わせください。

ご利用には当館利用証が必要です。