

* 上落合地域交流館 *

< 館たより7月号 >

NO. 142

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」

7月は、「シロクマの暑中見舞いカード」を作ります。

日時：7月15日(金)

10:00～11:30

定員：12名(先着順)

受付開始：7月1日(金)～

当館受付またはお電話にて
持ち物：ボンド 黒のサインペン

※ご参加には当館利用証が必要です。



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7日(木)18日(月)です

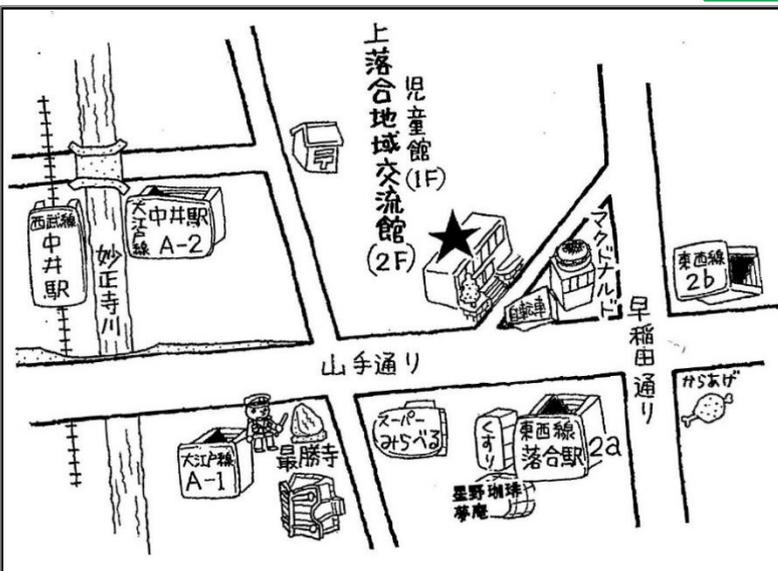
《施術時間》13:00～17:00

《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。

7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)
					1 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	2 
	 <p>【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!</p>					
3 ☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	4	5 	6 ☆太極拳☆ 10:00~11:00	7 ☆マッサージ☆	8 ☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	9 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)
10 	11	12 ☆おもしろ外国語☆ 14:00~15:30	13 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)	14 	15 ☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆百人一首を 愉しむ☆ 14:00~15:30	16
17 ☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	18 ☆マッサージ☆	19 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	20 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)	21 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	22 ☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	23 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">9月分 団体利用申請日</div>
24	25 	26 ☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	27 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)	28 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	29 ☆iPadで楽しむ☆ 10:00~11:30	30 ☆体操広場☆ 9:30~11:10 (2部制)
31						

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17回>

毎月各テーマに沿って和歌を愉しみます。

期日: 7月15日(金)

時間: 14:00~15:30

募集開始: 6月25日(土)~

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 12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。