＊上落合地域交流館＊

＜館たより８月号＞

NO. 143

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。

「楽しく食べて健康に」
～食をテーマにした講演会～

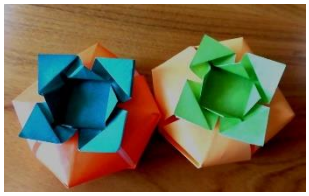
期日：８月２９日（月）14：00～16：00
講師：キユーピー株式会社
募集開始：８月８日（月）９：00～
募集人数：20 名（先着順）
参加費：無料
募集方法：当館受付窓口及び電話にて。

◎ご参加には当館の個人利用証が必要です。
詳細は当館までお問合せください。

「気軽に折り紙」

８月は、実りの秋に備えて美味しそうな**「柿」**を作ります。中にお菓子も入れられますよ。
ご参加おまちしております♪

日時：**８月 19 日(金)**
　　10：00～11：30
定員：12 名（先着順）
受付開始：**８月５日(金)～**
当館受付またはお電話にて
※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。

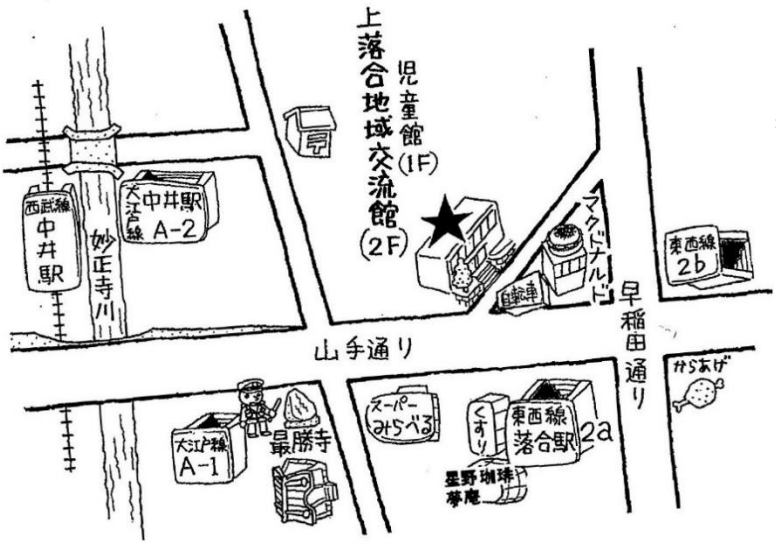
予約方法については、お電話にてお問合せください。

マッサージサービス

今月は 15 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

指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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。

＊８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	2	3	4	5	6
			☆太極拳☆ 10:00～11:00	☆貼り絵☆ 14:00～16:00		☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制)
7	8	9	10	11	12	13
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15			☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) ☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30		☆新宿いきいき体操☆ 10:00～11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:20	
14	15	16	17	18	19	20
☆レディース健康麻雀入門教室☆ 9:30～12:00	☆マッサージ☆	☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制)	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆気軽に折り紙☆ 10:00～11:30 ☆百人一首を愉しむ☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制)
21	22	23	24	25	26	27
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15		☆四季のものつくり☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) ☆貼り絵☆ 14:00～16:00		☆新宿いきいき体操☆ 10:00～11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:20	☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) 10月分 団体利用申請
28	29	30	31			
	☆お役立ち講座☆ 14:00～16:00	☆なつかし映画☆ 14:00～15:45				

【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！

まちなか避暑地開催中！

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

期日：6月1日～9月30日

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

＜百人一首を愉しむ＞

＜第 18 回＞
毎月各テーマに沿って和歌を愉しみます。

期日:8 月 19 日(金)
時間:14:00～15:30

募集開始:7 月 25 日(月)～
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
◎四季のものつくり	定員 12 名
◎太極拳	定員 10 名
◎サンデーヨガ	定員 11 名
◎なつかし映画	定員 15 名
◎レディース麻雀教室	定員 12 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。