

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 9月号 >

NO. 144

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。



「なつかし映画」

映画の上映を再開いたします。
皆さま、お誘い合わせの上ご参加ください。
9月は、黎明期のジャズの姿と身分違いの恋物語を描いたドラマです。

日時：9月30日(金) 14:00~15:45

受付開始：9月9日(金) ~

定員：15名(先着順)

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。



「気軽に折り紙」

9月は、今にも動き出しそうなかわいい「立体猫」を作ります。ご参加おまちしております。

日時：9月16日(金)

10:00~11:30

定員：12名(先着順)

受付開始：9月2日(金) ~

持ち物：洗濯ばさみ1個

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。(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 8日(木) 19日(月)です

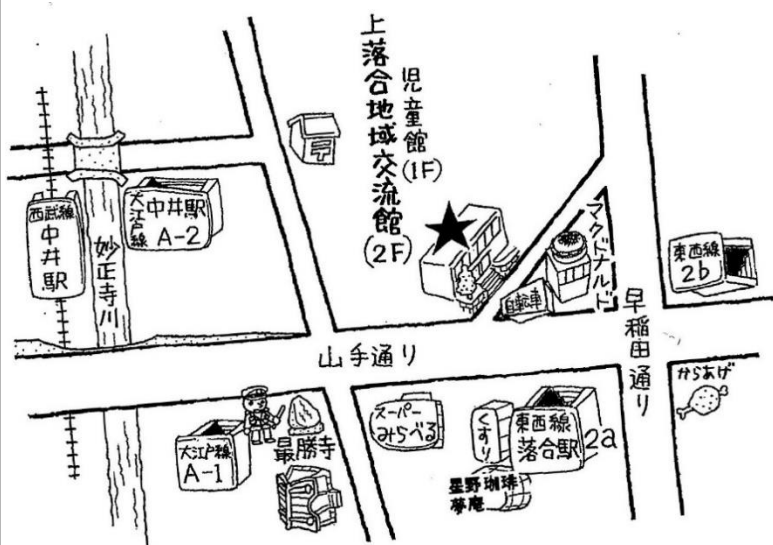
《施術時間》13:00~17:00

《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。

* 9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	2	3
					☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
4	5	6	7	8	9	10
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15			☆太極拳☆ 10:00~11:00 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	☆マッサージ☆	☆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	12	13	14	15	16	17
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00		☆おもしろ外国語☆ 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 楽しむ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
18	19	20	21	22	23	24
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	☆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	☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:40	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) 11月分 団体利用申請
25	26	27	28	29	30	
		☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)		☆なつかし映画☆ 14:00~15:45	

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19回>

毎月各テーマに沿って和歌を
楽しみます。

期日：9月16日(金)

時間：14:00~15:30

募集開始：8月25日(木)~

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
- ◎ 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。