

# \* 上落合地域交流館 \*

## < 館たより 10月号 >

NO. 145

### 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。



### 「ポッチャ体験会」

年齢・性別に関係なく誰もが気軽に楽しめるスポーツ『ポッチャ』を体験してみませんか？

日時：10月15日（土）

15:00～16:30

受付開始：9月23日（金）～

定員：12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」

10月は、和紙を使って、つまみ細工風の「小菊の飾りピン」を作ります。（ビーズは選べません）

日時：10月21日（金）

10:00～11:30

定員：12名（先着順）

受付開始：10月7日（金）～

当館受付窓口及び電話にて

持ち物：はさみ・木工用ボンド・ピンセット

※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6日（木）です

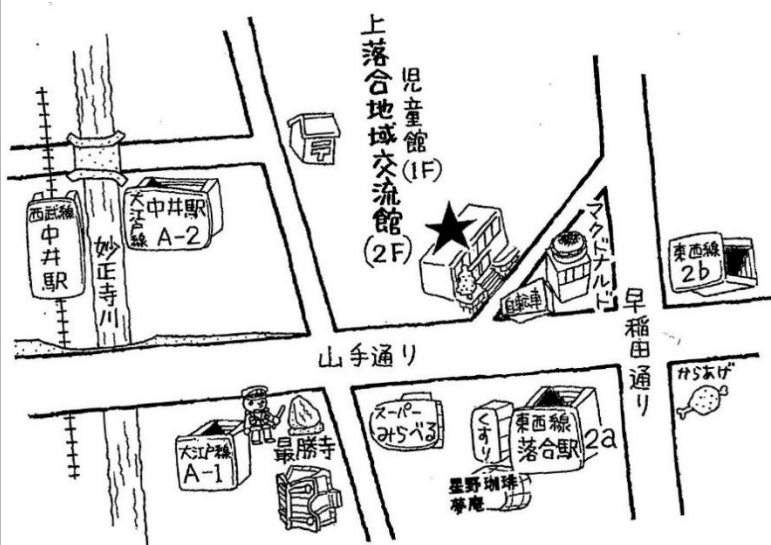
《施術時間》13:00～17:00

《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。

# \*10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)
<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> 						1 ☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
2 ☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	3 	4	5 ☆太極拳☆ 10:00~11:00	6 ☆マッサージ☆	7 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	8 
9	10	11	12	13	14	15
休館	休館	☆おもしろ外国語☆ 14:00~15:30	☆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☆ 14:00~15:40	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)  ☆ボッチャ体験会☆ 15:00~16:30
16 ☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	17	18 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	19 ☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)	20 スマホ講習会 14:00~16:00	21 ☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30  ☆百人一首を 楽しむ☆ 14:00~15:30	22 12月分 団体利用申請日
23	24	25	26	27	28	29
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00		☆四季の ものづくり☆ 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☆ 14:00~15:40	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
30	31					
	☆なつかし映画☆ 14:00~15:45					

## ☆なつかし映画☆

当館では、懐かしい映画の上映会をおこなっています。皆さま、お誘い合わせの上ご参加ください。10月はエリサベス・テイラー出演 ハートフルドタバタコメディ映画です。



●定員:15名  
※映画参加は事前予約をお願いいたします。(電話予約OK)

## ☆百人一首を楽しむ☆

<第20回>  
毎月各テーマに沿って和歌を楽しみます。

開催日:10月21日(金)  
時間:14:00~15:30

募集開始:9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
- ◎ 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。