

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 11 月号 >

NO. 146

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。



「ボッチャ大会」

スポーツの秋!! どなたでも気軽に楽しめる
ボッチャで盛り上がりましょう。

日時: 11月27日(日) 10:00~

定員: 18名(先着順)

募集開始: 11月6日(日)

~11月19日(土)

当館受付窓口及びお電話にて

◎主催: 自主事業運営委員会



「気軽に折り紙」

11月は少し早めの「クリスマス」

みんなでサンタ・トナカイ・ツリーを作りましょう。

日時: 11月18日(金)

10:00~11:30

定員: 12名(先着順)

受付開始: 11月4日(金)~

当館受付窓口及びお電話にて

持ち物: 赤黒ペン・ボンド・はさみ

※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 10日(木) 21日(月) です

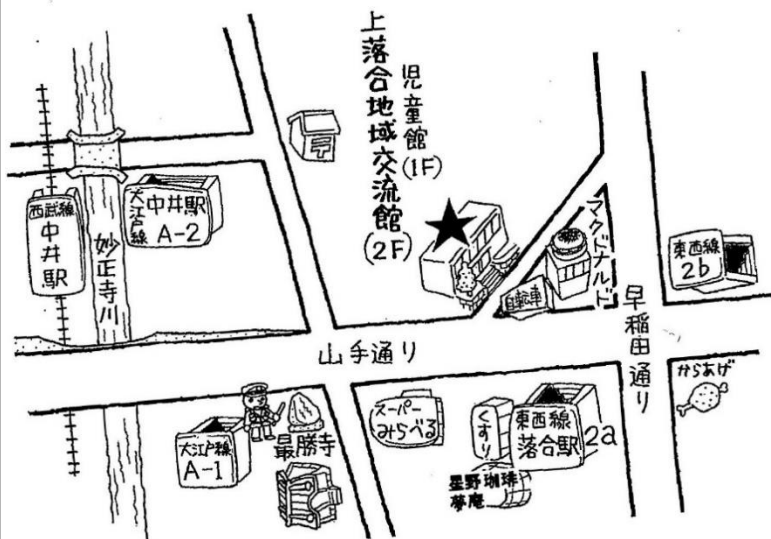
《施術時間》13:00~17:00

《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、枕の代わりにす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。

11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
			☆太極拳☆ 10:00～11:00		☆貼り絵☆ 14:00～16:00	
6	7	8	9	10	11	12
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15		☆おもしろ外国語☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制)	☆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☆ 14:00～15:40	☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) ☆ポッチャ教室☆ 14:00～15:30
13	14	15	16	17	18	19
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00		☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) ☆スマホ相談会☆ 13:30～15:30	☆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)
20	21	22	23	24	25	26
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15	☆マッサージ☆	☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) ☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30 ☆なつかし映画会☆ 14:00～16:00	☆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) <div>1月分 団体利用申請日</div>
27	28	29	30	【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！		
☆ポッチャ大会☆ 10:00～		☆干支飾り☆ 14:00～15:30	☆スマホ講習会☆ 14:00～16:00			

☆スマホ相談会☆

◎スマホ利用に関するお困りごとにお答えします。

開催期日：11月16日(水)
13:30～15:30

受付開始：10月21日(金)～

定員：6名(先着順)

※質問時間はお1人約20分となります。

(例①13時30分～13時50分

②13時50分～14時10分など)

※詳細は当館までお尋ねください。

☆百人一首を楽しむ☆

<第21回>

毎月各テーマに沿って和歌
を楽しみます。

開催日:11月18日(金)

時間:14:00～15:30

募集開始:10月25日(火)～

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 13名
- ◎レディース麻雀教室 定員 12名
- ◎ポッチャ教室 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。