＊上落合地域交流館＊

＜館たより１２月号＞

NO. 147

年末年始休館のお知らせ

下記の日程で休館させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

令和４年 12 月 29 日(木)～令和５年１月３日(火)

※１月４日(水)より皆様のご来館をお待ちしております。

「手芸教室」

お正月に自宅に飾れる「正月飾り」を作ります。作った物をご自宅の玄関に飾ってみませんか？たくさんのご参加お待ちしています！

日時：１２月 14 日(水)14：00～

定員：20 名(先着順)

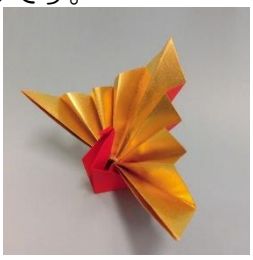
募集期間：11 月 27 日(日)～12 月３日(土)

詳細は当館受付窓口及びお電話にてお尋ねください。

◎主催：自主事業運営委員会

「気軽に折り紙」

12 月は羽がきれいに広がった**「祝い鶴」**を作ります。少し大きな赤と金の両面折り紙を使用することで、お祝いの席や玄関の飾りにもピッタリです。



日時：12 月 16 日(金)
10：00～11：30

定員：12 名（先着順）

受付開始：12 月２日(金)～
当館受付窓口及びお電話にて

※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 12 日(月) です

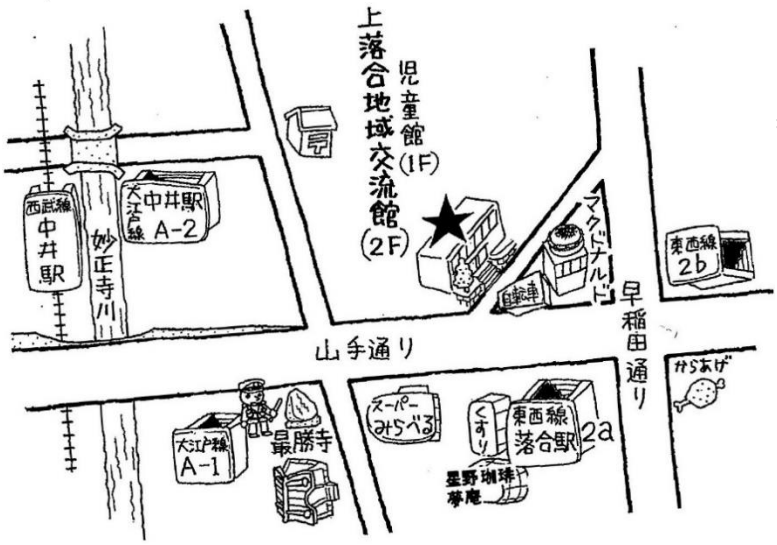
《施術時間》13：00～17：00

《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

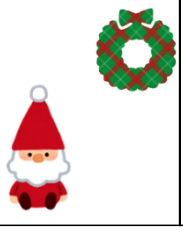
●西武新宿線「中井」から徒歩 10 分

※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。

＊12 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)
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致します。 ※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。				1	2 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	3 ☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制)
4 ☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15	5	6	7 ☆太極拳☆ 10:00～11:00 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30	8	9 ☆新宿いきいき体操☆ 10:00～11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:20	10 ☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) ☆ボッチャ教室☆ 14:00～15:30
11 ☆レディース健康麻雀入門教室☆ 9:30～12:00	12 ☆マッサージ☆	13 ☆おもしろ外国語☆ 14:00～15:30	14 ☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) ☆自主手芸☆ 14:00～	15 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	16 ☆気軽に折り紙☆ 10:00～11:30 ☆古典を愉しむ☆ (百人一首を愉しむ) 14:00～15:30	17 ☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) 2月分 団体利用申請日
18 ☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15	19	20 ☆四季のものつくり☆ 14:00～15:30	21 ☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制)	22 ☆悪質商法防止出前講座☆ 10:00～11:30 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	23 ☆新宿いきいき体操☆ 10:00～11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:20	24
25	26	27 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30 ☆なつかし映画☆ 14:00～16:00	28 ☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制)	29 休館	30 休館	31 休館



☆消費生活センター出張講座☆

～悪質商法の被害を受けないための心得と対処方～

自分に起こる前に事前に備えましょう

●開催日:12 月 22 日(木)

●開催時間:10:00～11:30

●受付開始:12 月 2 日(金)～

●定員:12 名(先着順)

※ご参加には当館利用証が必要です。

☆古典を愉しむ☆

(百人一首を愉しむ)講座名変更

＜第 22 回＞

毎月各テーマに沿って和歌古典を愉しみます。

開催日:12 月 16 日(金)
時間:14:00～15:30

募集開始:11 月 25 日(金)～
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 13 名
◎レディース麻雀教室	定員 12 名
◎ボッチャ教室	定員 12 名
◎なつかし映画会	定員 15 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。