

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 1月号 >

NO. 148



新年あけましておめでとうございます。
昨年は皆さまのご利用、ご協力ありがとうございました。
本年もよろしくお願いいたします。



「古典を愉しむ」

(百人一首を愉しむ) 講座名変更
毎月各テーマに沿った資料を講師による説明で
和歌古典の世界を愉しみます。

日時：1月20日(金) 14:00~15:30

定員：16名(先着順)

募集開始：12月25日(日)

詳細は当館受付窓口及びお電話にてお尋ねください。

「気軽に折り紙」

1月は福を呼ぶ「節分リース」を作ります。
お部屋や玄関に飾ってもカワイイですよ。

鬼は〜外! 福は〜内!

日時：1月20日(金)
10:00~11:30

定員：12名(先着順)

受付開始：1月6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(木) 23(月)です

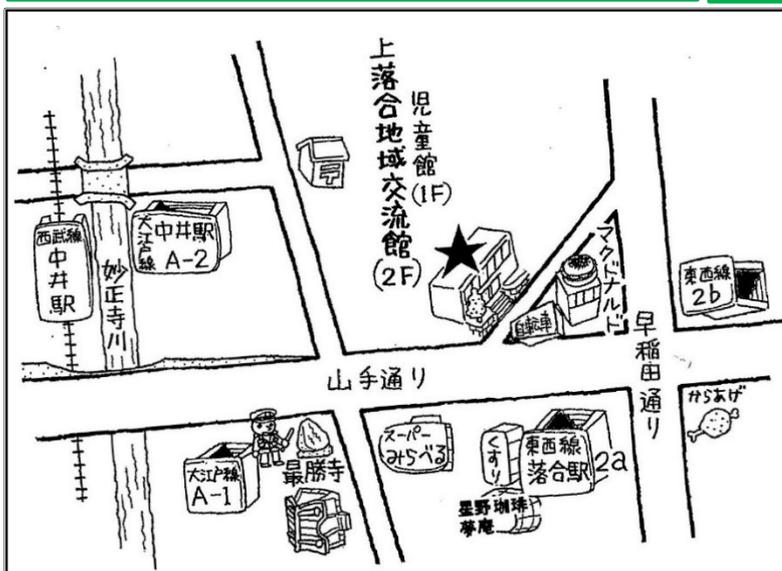
《施術時間》13:00~17:00

《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。

1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	7
休館	休館	休館	☆太極拳・気功棒☆ 10:00~11:00		☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
8	9	10	11	12	13	14
☆レディース 麻雀予備校☆ 10:00~11:30		☆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	☆貼り絵☆ 14:00~16:00 ☆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	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) ☆ポッチャ教室☆ 14:00~15:30
15	16	17	18	19	20	21
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15 ☆なつかし映画☆ 14:00~16:10			☆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 ☆古典を愉しむ☆ (百人一首を愉しむ) 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
22	23	24	25	26	27	28
	☆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		☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	3月分 団体利用申請日
29	30	31	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。			
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15						

☆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。1月はフロードウェイ・ミュージカルの映画化作品です。

- 開催日:1月15日(日) 談話室
- 開催時間:14:00~16:10
- 受付開始:12月18日(日)~
- 定員:12名(先着順)



※ご参加には当館利用証が必要です。

貼り絵

新聞紙などを切ったりちぎったりしながら貼り付けていきます。下絵があるから簡単! 毎月3回開催しています。

※随時募集中。館までお問合せください。

定員:10名
持ち物:ハサミ
日程:館たよりの
カレンダー等でご確認ください。



☆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 20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
- ◎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。