

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 3月号 >

NO. 150



「登録更新について」

いつも当館のご利用ありがとうございます。

現在、皆様がお持ちの個人利用証、団体登録証の期限はR5年3月31日(金)までとなっております。更新につきましては3月1日(水)より可能となります。

◎個人利用証の登録には保険証・運転免許証などの身分証明書及び緊急連絡先(ご本人以外の電話番号)が必要となります。

◎詳細は3月3日の利用者懇談会でご説明いたします。

「気軽に折り紙」

3月は簡単でかっこいい「兜(かぶと)」を作ります。台座に乗せると風格がワンランクアップします♪

日時：3月17日(金)
10:00~11:30

定員：12名(先着順)

受付開始：3月3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



マッサージサービス

今月は9日(木)20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。

「利用者懇談会」のお知らせ

日時：3月3日(金) 14:00~

場所:上落合地域交流館 大広間

当館をご利用の方でしたら、どなたでもご参加いただけます。当日は個人・団体利用証更新登録についてご説明いたします。

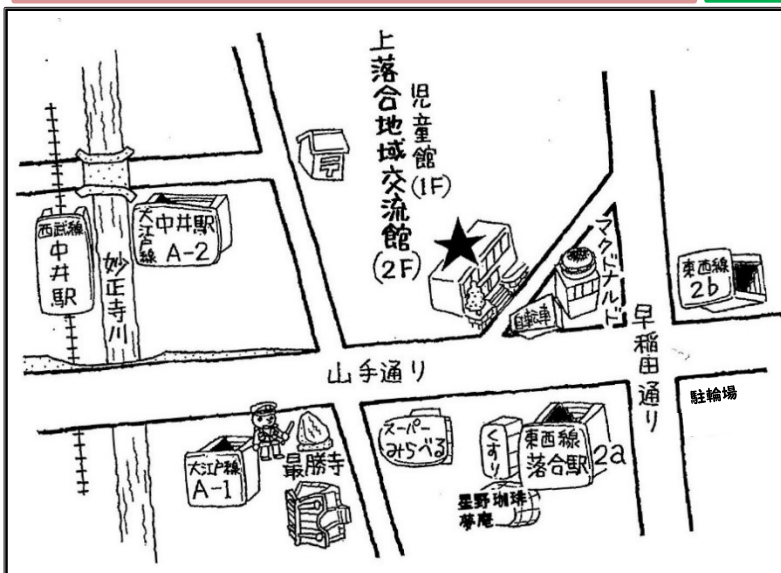
質疑応答の時間も設けます。たくさんのご参加お待ちしております。

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。



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」A1 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。

3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 ◎発熱や体調の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。			1	2	3	4
			☆太極拳・棒気功☆ 10:00～11:00	☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～11:30	☆利用者懇談会☆ 14:00～15:00	☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制)
5	6	7	8	9	10	11
			☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) ☆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	☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) ☆ポッチャ教室☆ 14:00～15:30
12	13	14	15	16	17	18
☆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 ☆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)
19	20	21	22	23	24	25
☆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☆ 14:00～15:20	5月分 団体利用申請日
26	27	28	29	30	31	
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15		☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30		☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆なつかし映画☆ 14:00～16:10	

☆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。3月は洒落たセンスが活きるミステリーコメディです

開催日:3月31日(金)
時間:14:00～16:10
定員:15名(先着順)
参加費:無料

※ご参加には当館利用証が必要です。

「古典を愉しむ」

(旧)百人一首を愉しむ

テーマに沿った資料を基に、講師による説明で和歌古典の世界を愉しみます。

開催日:3月17日(金)
時間:14:00～15:30
募集開始:2月25日(土)～
定員:16名(先着順)

持ち物:筆記用具
詳細は当館受付窓口及びお電話にてお尋ねください。

☆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。