

中落合だより

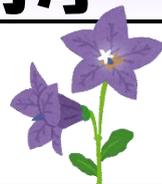
令和4年
9月号



まちなか避暑地もやっています！

実施期間：6月1日（水）～9月30日（金）

窓辺に広がる広いベランダ、木々の緑と小鳥の声が心地よい館です。



9月の行事

太極拳

3日・17日(土) 10:00～11:15

23日(金) 10:00～11:15

初めての方でも無理のないやさしい太極拳です。

定員各 15人 ※8/20・9時～予約開始

新宿いきいき体操

1回目 12日(月) 13:30～14:30

2回目 26日(月) 13:30～14:30

誰でも気軽に楽しく参加できるストレッチ体操です。

※1回目 9/1・9時～予約開始

※2回目 9/15・9時～予約開始 定員各 10人

フラダンス教室

6日・20日(火) 10:30～11:30 定員各 15人

ハワイアンミュージックに合わせて踊ります。

※8/16の講座終了後～9月分の予約開始

シネマ中落合

11日・18日・25日(日) 13:30～15:30

★内容は館内に掲示しています。

定員各 17人 ※8/31・9時～予約開始

みんなで貼り絵&ぬり絵

10日・24日(土) 14:00～16:00 定員各 10人

好きな下絵で貼り絵やぬり絵を楽しみましょう。

※8/27の講座終了後～9月分の予約開始

楽しく便利な iPad 教室

3日(土) ①13:00～14:00

②15:00～16:00

17日(土) ①13:00～14:00

②15:00～16:00

定員各 6人 ※8/31・9時～予約開始



健康麻雀・入門教室

8日・22日(木) 9:30～12:00

初心者のためのやさしい麻雀入門教室です。

定員各 12人 ※8/28・9時～予約開始

スマホ教室

19日(月) 13:30～15:00

「マップを使いこなそう」

定員 8人 ※9/5・9時～予約開始

季節のものづくり講座

28日(水) 14:00～16:00

折り紙や手芸などのものづくりを

楽しみましょう！今月はクラフト

テープで「カゴ」を作ります。

定員 10人 ※9/10・9時～予約開始



★各講座、予約開始日より先着順での受付となります。(電話予約可)

★ご来館にあたってのお願い★

① マスクの着用と検温

※マッサージ機、ヘルストロン、囲碁・将棋のご利用は可能です。

② 館内利用の際は手指の消毒

※「新型コロナウイルス感染拡大防止のためのチェックリスト」を確認

③ 大きな声での会話は控える

し項目に該当する場合、ご利用をお断りすることがあります。

④ 体調不良の際は来館を控える

※定期的に換気を実施しています。

新宿区立中落合地域交流館

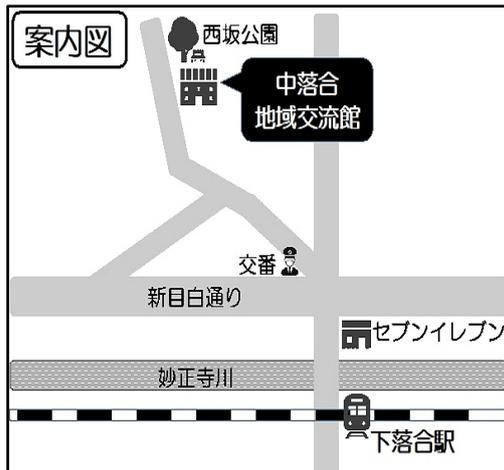
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒161-0032 東京都新宿区中落合 2-7-24
Tel 03-3952-7163 Fax 03-3565-2530

★開館時間：9時～18時
(団体利用は22時まで)

9月の予定表・新宿区立中落合地域交流館

日	月 風呂・男性	火 風呂・女性	水 風呂・男性	木 風呂・女性	金 風呂・男性	土 風呂・女性
				1	2	3
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; color: white;"> 風呂利用を再開しました。 (予約制) </div>						太極拳 10:00~11:15
						iPad ①13:00②15:00
4	5	6	7	8	9	10
		フラダンス 10:30~11:30	脳はつらつ教室 14:00~15:30 7月~9月分受付終了	健康麻雀 9:30~12:00	マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
11	12	13	14	15	16	17
シネマ中落合 13:30~15:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30		脳はつらつ教室 14:00~15:30 7月~9月分受付終了		出張相談会 11:00~12:00	太極拳 10:00~11:15
						iPad ①13:00②15:00
18	19	20	21	22	23	24
シネマ中落合 13:30~15:30	スマホ教室 13:30~15:00	フラダンス 10:30~11:30		健康麻雀 9:30~12:00	太極拳 10:00~11:15	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
					マッサージ 13:00~17:00	
25	26	27	28	29	30	
シネマ中落合 13:30~15:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30		ものづくり講座 14:00~16:00			



●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分

★マッサージサービス★ 今月は9日・23日(金)
 時間 13:00~17:00 受付 9:00~16:30まで
 1回 30分 1,000円の費用がかかります。
 当日朝9時から電話で事務所にお申込みください。

★ご利用方法★

- ・新宿区在住で、60歳以上の方がご利用できます。
- ・ご利用の際には「利用証」を受付にご提出下さい。
- ・「利用証」は保険証・免許証などの身分証明書と緊急連絡先の電話番号をいただいて発行いたします。