

中落合だより

令和4年
11月号

11月の行事

太極拳

5日・19日(土) 10:00~11:15
25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。
※10/20・9時~予約開始 定員各15人

新宿いきいき体操

1回目 14日(月) 13:30~14:30
2回目 28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 11/1・9時~予約開始
※2回目 11/15・9時~予約開始 定員各10人

フラダンス教室

1日・15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。
※10/18の講座終了後~11月分の予約開始

注目! パソコン・スマホ・タブレット 使い方相談の時間

1回目 15日(火) 10:30~12:00
2回目 22日(火) 10:30~12:00
お使いのパソコン・スマホ・タブレットに
関する相談会です。
相談時間は一人30分です。



※当館ではWi-Fiは飛んでいません。
※各開催日 当日9:00~受付開始 定員各3名

★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
 - ② 館内利用の際は手指の消毒
 - ③ 大きな声での会話は控える
 - ④ 体調不良の際は来館を控える
- ※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。
※「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。
※定期的に換気を実施しています。

楽しく便利な iPad 教室

5日(土) ①13:00~14:00
②15:00~16:00
19日(土) ①13:00~14:00
②15:00~16:00
※10/31・9時~予約開始 定員各6人



健康麻雀・入門教室

10日・24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。
※10/28・9時~予約開始 定員各12人

スマホ教室

21日(月) 13:30~15:00
「あんしん・安全に利用」
※11/5・9時~予約開始 定員8人

季節のものづくり講座

23日(水) 14:00~16:00 定員10人
折り紙や手芸などのものづくりを楽しみましょう!
今月はアイロンビーズで
「クリスマスツリー」を作ります。
※11/10・9時~予約開始



シネマ中落合

4日(金)・7日(月) 13:30~15:30
18日(金)・22日(火) 13:30~15:30
★内容は館内に掲示しています。
※10/31・9時~予約開始 定員各17人

みんなで貼り絵&ぬり絵

12日・26日(土) 14:00~16:00 定員各10人
お好きな下絵で貼り絵やぬり絵を楽しみましょう。
※10/22の講座終了後~11月分の予約開始

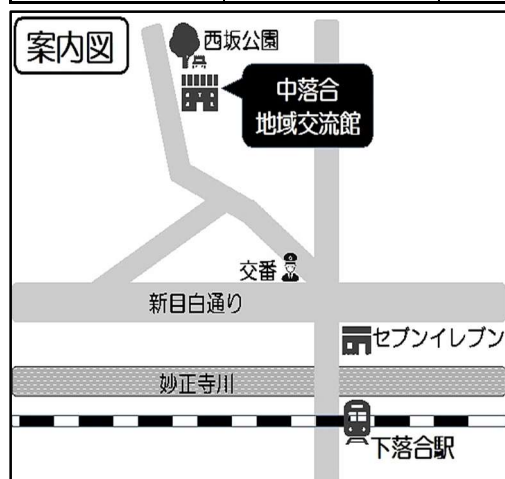
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

11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	4	5
		フラダンス 10:30~11:30				太極拳 10:00~11:15
			脳はつらつ教室 14:00~15:30 10月~12月分 受付終了		シネマ中落合 13:30~15:30	iPad ①13:00②15:00
6	7	8	9	10	11	12
				健康麻雀 9:30~12:00		
	シネマ中落合 13:30~15:30		脳はつらつ教室 14:00~15:30 10月~12月分 受付終了		マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
13	14	15	16	17	18	19
		フラダンス 10:30~11:30			出張相談会 11:00~12:00	太極拳 10:00~11:15
	新宿いきいき体操 13:30~14:30	パソコン・スマホ・ タブレット 使い方相談の時間 10:30~12:00	脳はつらつ教室 14:00~15:30 10月~12月分 受付終了		シネマ中落合 13:30~15:30	iPad ①13:00②15:00
20	21	22	23	24	25	26
		パソコン・スマホ・ タブレット 使い方相談の時間 10:30~12:00		健康麻雀 9:30~12:00	太極拳 10:00~11:15	
	スマホ教室 13:30~15:00	10:30~12:00	ものづくり講座 14:00~16:00		マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
		シネマ中落合 13:30~15:30				
27	28	29	30	風呂利用を再開しました。 (予約制)		
	新宿いきいき体操 13:30~14:30		脳はつらつ教室 14:00~15:30 10月~12月分 受付終了			



●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11日・25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で発行いたします。