



# 中落合だより

令和4年  
12月号

令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)は休館日となります。  
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

## 12月の行事



### 太極拳

3日(土)・17日(土)・23日(金) 10:00～11:15  
※11/20・9時～予約開始 定員各15人  
※3回予約可能

### 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 12/1・9時～予約開始  
※2回目 12/15・9時～予約開始 定員各11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。  
※11/15の講座終了後～12月分の予約開始

### 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。  
※11/28・9時～予約開始 定員各12人

### みんなで貼り絵&ぬり絵

10日・24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。  
※11/26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

13日・27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人

### 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  
※11/30・9時～予約開始 定員各6人

### 季節のものづくり講座

23日(金)14:00～16:00 定員10人  
今月は木粉粘土で「干支のキーホルダー」を作ります。  
※粘土を乾燥させる時間が必要な  
ため、当日お持ち帰りできません。  
※12/10・9時～予約開始



### スマホ教室

19日(月)13:30～15:00  
「カメラを使おう」  
※12/5・9時～予約開始 定員8人

### 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。  
※11/30・9時～予約開始 定員各17人

### おすすめ! 安全講座

6日(火)10:30～10:45  
インターネットトラブルなどについて学びましょう。  
※当日先着順での受付 定員20人程度

### おすすめ! モルック体験会

13日(火)10:00～12:00  
フィンランド発祥のモルックを  
体験してみませんか?  
※当日先着順での受付 定員15人程度



★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)



### ★新型コロナウイルス感染症対策について★

来館時の検温・手指消毒、館内でのマスク着用など基本的な感染予防対策の徹底をお願いします。  
発熱や体調不良が見受けられた場合、ご利用をお断りすることがあります。  
館内は定期的に換気を実施しているため、暖かい服装でお越しください。

新宿区立中落合地域交流館

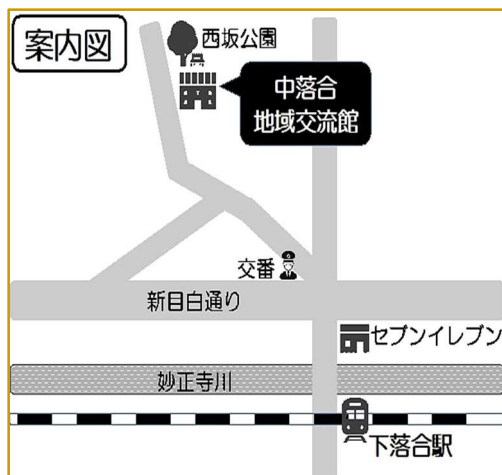
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

# 12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
						太極拳 10:00~11:15
風呂利用を再開しています。 (予約制)						
						iPad ①13:00②15:00
4	5	6	7	8	9	10
		安全講座 10:30~10:45		健康麻雀 9:30~12:00		
			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
		フラダンス 10:30~11:30				
11	12	13	14	15	16	17
		モルック体験会 10:00~12:00			出張相談会 11:00~12:00	太極拳 10:00~11:15
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 10月~12月分 受付終了			iPad ①13:00②15:00
		パソコン・スマホ・ タブレット 使い方相談の時間 10:30~12:00				
18	19	20	21	22	23	24
		フラダンス 10:30~11:30		健康麻雀 9:30~12:00	太極拳 10:00~11:15	
シネマ中落合 13:30~15:30	スマホ教室 13:30~15:00				ものづくり講座 14:00~16:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
25	26	27	28	29	30	31
		パソコン・スマホ・ タブレット 使い方相談の時間 10:30~12:00				
シネマ中落合 13:30~15:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30			休館日	休館日	休館日



●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(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。