

中落合だより

令和5年
3月号

3月の行事

太極拳

4日(土)・18日(土)・24日(金) 10:00~11:15
※2/20・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 13日(月) 13:30~14:30
2回目 27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 3/1・9時~予約開始
※2回目 3/15・9時~予約開始 定員各11人

フラダンス教室

7日・21日(火) 10:30~11:30
ハワイアンミュージックに合わせて踊ります。
※2/21の講座終了後~3月分の予約開始 定員各15人

健康麻雀・入門教室

9日・23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。
※2/28・9時~予約開始 定員各12人

みんなで貼り絵&ぬり絵

11日・25日(土) 14:00~16:00
好きな下絵で貼り絵やぬり絵を楽しみましょう。
※2/25の講座終了後~3月分の予約開始 定員各10人

おすすめ! 絵手紙(教養講座)

17日(金) 14:00~16:00
絵手紙を楽しく体験しましょう!
※3/5・9時~予約開始 定員10人

楽しく便利な iPad 教室

4日(土) ①13:00~14:00 ②15:00~16:00
18日(土) ①13:00~14:00 ②15:00~16:00
※2/28・9時~予約開始 定員各6人

季節のものづくり講座

21日(火) 14:00~16:00
今月は折り紙で「コマ」を作ります。
※3/10・9時~予約開始 定員10人



スマホ教室

20日(月) 13:30~15:00
「Wi-Fi とオンラインサービスを使おう」
※3/5・9時~予約開始 定員8人

シネマ中落合

12日・19日・26日(日) 13:30~15:30
※内容は館内に掲示しています。
※2/28・9時~予約開始 定員各17人

注目! パソコン・スマホ・タブレット 使い方相談の時間

14日・28日(火) 10:30~12:00 ※一人30分
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。
※当館ではWi-Fiは飛んでいません。
※随時募集 定員各3人

注目! 利用者懇談会

6日(月) 14:00~15:00
3年ぶりに利用者懇談会を開催いたします。
皆さまに楽しく、快適にご利用いただけるよう、
多くのご意見をお聞かせください。
※詳細は受付にお尋ねください。



★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

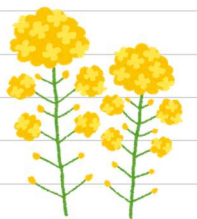
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

3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 |
| 風呂利用を再開しています (予約制) | | | | | | 太極拳 10:00~11:15 |
| | | | 脳はつらつ教室 14:00~15:30 1月~3月分 受付終了 | | | iPad ①13:00②15:00 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | フラダンス 10:30~11:30 | | 健康麻雀 9:30~12:00 | | |
| | 利用者懇談会 14:00~15:00 | | 脳はつらつ教室 14:00~15:30 1月~3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 |
| | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | パソコン・スマホ・ タブレット 使い方相談の時間 10:30~12:00 | | | 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 | | | | 教養講座 絵手紙 14:00~16:00 | iPad ①13:00②15:00 |
| | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | | 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 | | | マッサージ 13:00~17:00 | 貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00 |
| | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | | | | | | |



●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10日・24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。