

# \* 上落合地域交流館 \*

< 館たより 4月号 >

NO. 151

## 「新型コロナウイルス感染症対策」

- 社会的距離の確保や、手指消毒、換気などの基本的な感染対策をお願いします
- ご自身を感染から守るためにマスク着用が効果的です。

## スマホ講習会 (初級)

- 日時：4月6日(木) 14:00~16:00
- 定員：10名 (先着順) ● 参加費：無料
- 予約受付中!

スマホの使い方をゆっくりと丁寧に教えます。質問時間も設けますので是非ご参加ください。スマホをお持ちでない方は、職員まで事前にご相談ください。

※ご参加には当館利用証が必要です。

## 朝からシネマ

- 日時：4月29日(土) 10:00~12:10
- 定員：15名 (先着順) ● 参加費：無料
- 予約受付開始：4月8日(土) ~

アニメ、外国映画、日本映画、ドキュメンタリー等様々なジャンルから皆さんに楽しんでいただける映画をお届けします

※ご参加には当館利用証が必要です。

## 「気軽に折り紙」

4月は、5月の愛鳥週間にちなみ平和への祈りを込めて「鳩とクローバーのリース」を作ります。

日時：4月21日(金)  
10:00~11:30

定員：12名 (先着順)

受付開始：4月7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10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。

## 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

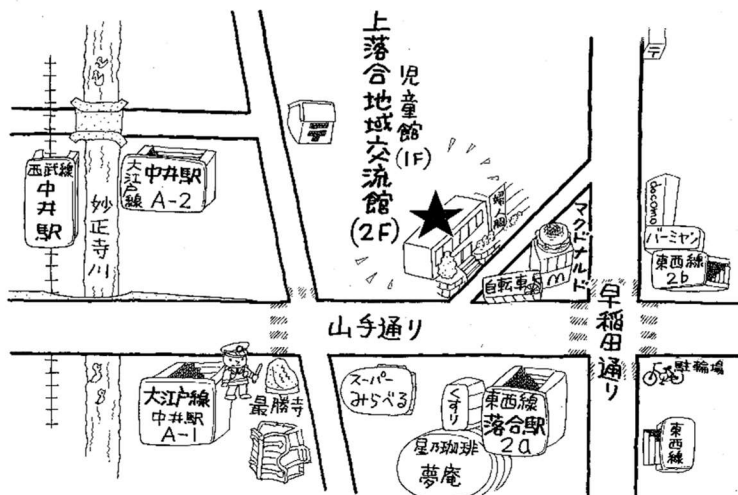
TEL 3360-1414 FAX 3360-1477

《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。



# \*4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)
 <p>【モーニング体操開催中】 毎朝 9:15 から 10 分間の ラジオ体操。 当日参加も OK です！</p> 						1 ★体操広場★ 9:30～11:15 (2部制)
2 ★サンデーヨガ★ 10:00～11:15	3 	4	5 ★太極拳★ 10:00～11:00	6 ★レディース健康 麻雀入門教室★ 9:30～11:30  スマホ講習会 14:00～16:00	7	8 ★体操広場★ 9:30～11:15 (2部制)
9 ★レディース健康 麻雀入門教室★ 9:30～12:00	10 ★マッサージ★	11 ★フリカラ★ 10:00～12:00  ★おもしろ 韓国語講座★ 14:00～15:30	12 ★体操広場★ 9:30～11:15 (2部制)  ★iPadで楽しむ★ 14:00～15:30	13	14 ★新宿いきいき体操★ 10:00～11:45 (2部制)  ★歌声ルーム★ 14:00～15:20	15 ★体操広場★ 9:30～11:15 (2部制)  ★ポッチャ教室★ 14:00～15:30
16 ★サンデーヨガ★ 10:00～11:15	17	18 ★iPadで楽しむ★ 14:00～15:30	19 ★体操広場★ 9:30～11:15 (2部制)  ★フリカラ★ 13:30～15:30	20 ★かみおち広場★ 9:30～11:30  ★貼り絵★ 14:00～16:00	21 ★気軽に折り紙★ 10:00～11:30  ★古典を愉しむ★ 14:00～15:30	22 6月分 団体利用申請日
23	24	25 ★四季の ものづくり★ 14:00～15:30	26 ★体操広場★ 9:30～11:15 (2部制)  ★なつかし映画★ 14:00～16:10	27 ★貼り絵★ 14:00～16:00	28 ★新宿いきいき体操★ 10:00～11:45 (2部制)  ★歌声ルーム★ 14:00～15:20	29
30						★朝からシネマ★ 10:00～12:10

## 「古典を愉しむ」

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:4月21日(金)

時間:14:00～15:30

定員:16名(先着順)

予約受付開始:3月25日(土)

参加費:無料

※ご参加には当館利用証が必要です。

## ☆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

- ◎ 古典を愉しむ 定員 16名
- ◎ フリカラ 定員 6名
- ◎ 気軽に折り紙 定員 12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。