

# \* 上落合地域交流館 \*

< 館たより 5月号 >

NO. 152



## くつろぎのサロン

<内容>

- ・キーボード演奏会（映画音楽 etc…）
- ・手芸（定員 12 名。演奏会後に行います。別途申込みが必要です。）
- ・セラピューティック・ケア体験会 など。
- 日時：5月4日(木) 14:00~16:00
- 定員：20名（先着順）●参加費：無料
- 予約受付中！

※ご参加には当館利用証が必要です。

## 「気軽に折り紙」

5月は、「番傘」を作ります。

※色は選べません。

日時：5月19日(金)  
10:00~11:30

定員：12名（先着順）

受付開始：5月5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。



## 朝からシネマ

●日時：5月31日(水) 10:00~12:20

●定員：15名（先着順）●参加費：無料

●予約受付開始：5月10日(水)~

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。

## マッサージサービス

今月は 11日(木) 22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。

## グリーンプロジェクト

「ミニ向日葵」を一緒に育てませんか？

職員と一緒に種まきから始める里親を募集中！

場所：当館 大広間（出窓）

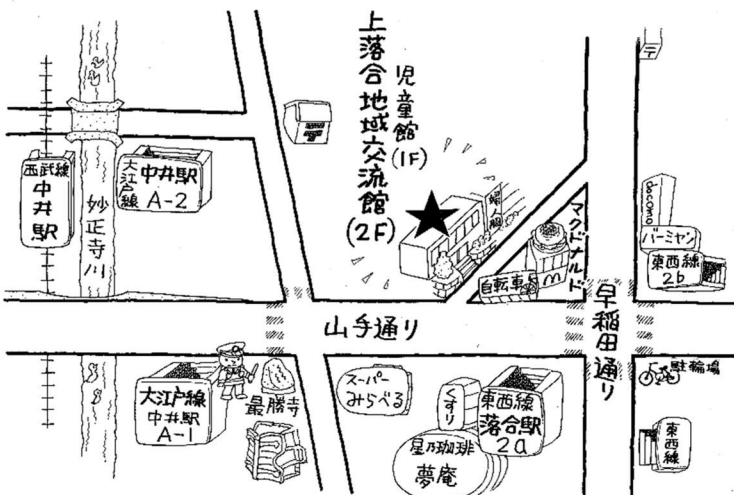
※詳細は受付にお尋ねください。

## 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。

# \*5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)
	1	2	3	4	5	6
			☆太極拳 /棒気功☆ 10:00~11:00  ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~11:30  ☆くつろぎのサロン☆ 14:00~16:00		☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
7	8	9	10	11	12	13
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15		☆おもしろ 外国語講座☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)  ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆マッサージ☆	☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制)  ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
14	15	16	17	18	19	20
		☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)  ☆フリカラ☆ 13:30~15:30		☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30  ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	☆ポッチャ教室☆ 14:00~15:30
21	22	23	24	25	26	27
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00	☆マッサージ☆	☆フリカラ☆ 10:00~12:00  ☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)  ☆貼り絵☆ 14:00~16:00		☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制)  ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)  7月分 団体利用申請日
28	29	30	31	「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。		
	☆なつかし映画☆ 14:00~16:10	☆iPadで楽しむ☆ 10:00~11:30	☆朝からシネマ☆ 10:00~12:20			

## 「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:5月19日(金)

時間:14:00~15:30

定員:16名(先着順)

予約受付開始:4月25日(火)

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/棒気功 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

- ◎ 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/棒気功 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

- ◎ 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/棒気功 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



※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。