

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 6月号 >

NO. 153



まちなか避暑地

以下の期間中、地域の皆様が暑い時期を安全に過ごせるよう、当館の休憩室をご利用いただけます。



< 期 間 >

6月1日(木)～9月30日(土)

※連絡先等のご記入にご協力お願いいたします。
※利用証なしでもご利用いただけます。

「気軽に折り紙」

6月は、七夕の「吹き流し」を作ります。

日時：6月16日(金)
10:00～11:30

定員：12名(先着順)

受付開始：6月2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：6月24日(土) 10:00～12:25

●定員：15名(先着順) ●参加費：無料

●予約受付開始：6月3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。

マッサージサービス

今月は12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

◎持ち物等は予約時にお問合せ下さい。

※ご利用には当館利用証が必要です。

かみおち広場

フリー麻雀復活。お誘い合わせて参加下さい。

●日時：6月25日(日) 9:30～11:30

●定員：12名(3卓：先着順) ●参加費：無料

●予約受付開始：6月4日(日)～

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

※ご利用には当館利用証が必要です。

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

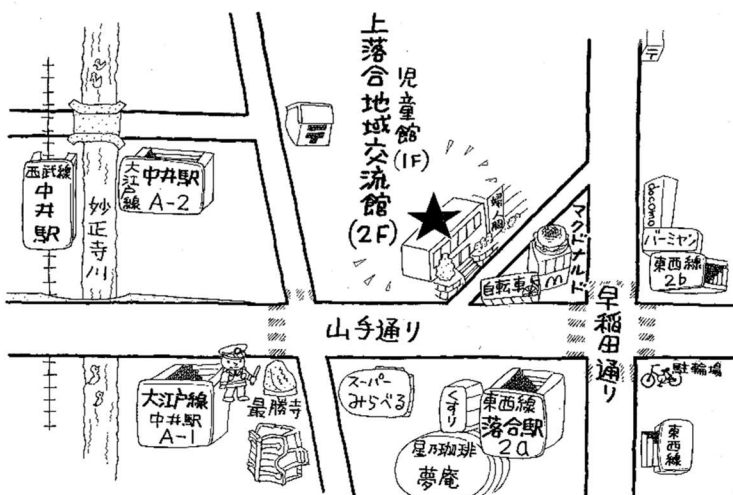
●東京メトロ東西線「落合」2a・2b 出口～徒歩3分

●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。



6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)
【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！ 				1	2	3
				☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~11:30	☆なつかし映画☆ (邦画) 14:00~16:00	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
4	5	6	7	8	9	10
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15			☆太極拳 /棒気功☆ 10:00~11:00 ☆フリカラ☆ 13:30~15:30		☆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) ☆ポッチャ教室☆ 14:00~15:30
11	12	13	14	15	16	17
☆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 ☆おもしろ 韓国語講座☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) ☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
18	19	20	21	22	23	24
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15		☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)		☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆朝からシネマ☆ 10:00~12:25 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">8月分 団体利用申請日</div>
25	26	27	28	29	30	
☆かみおち広場☆ 9:30~11:30		☆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) ☆なつかし映画☆ 14:00~16:00	☆iPadで折り紙☆ 10:00~11:30 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆スマホ相談会☆ ☆カラオケ歌声☆ 14:00~15:30 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	

「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:6月16日(金)

時間:14:00~15:30

定員:16名(先着順)

予約受付開始:5月25日(木)

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
- ◎ 懐メロ・歌声ルーム
- ◎ 新宿いきいき体操
- ◎ 四季のものづくり
- ◎ 太極拳/棒気功
- ◎ サンデーヨガ
- ◎ レディース麻雀教室
- ◎ ポッチャ教室
- ◎ なつかし映画会

- 定員 6名 ◎古典を愉しむ
- 定員 20名 ◎フリカラ
- 定員 10名 ◎気軽に折り紙
- 定員 12名 ◎朝からシネマ
- 定員 10名 ◎かみおち広場
- 定員 13名 ◎iPadで折り
- 定員 12名 ◎カラオケ歌声
- 定員 12名
- 定員 15名

- 定員 16名
- 定員 6名
- 定員 12名
- 定員 15名
- 定員 12名
- 定員 6名
- 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。