

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 7月号 >

NO. 154



☆くつろぎのサロン☆

<内容>

- ・演奏会 落合アンサンブル
(バイオリン、チェロ、ピアノの演奏)
<演奏曲> 日本の四季メドレー 他
- ・トランプで遊ぼう(演奏会終了後に行います。)
- ・セラピューティック・ケア体験会

●日時：7月6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」

7月は、「朝顔と金魚」を作ります。

日時：7月21日(金)

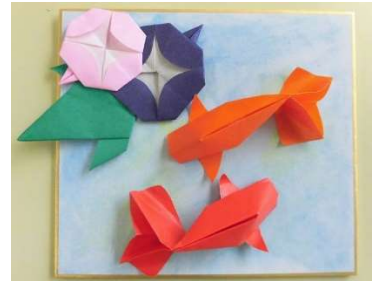
10:00~11:30

定員：12名(先着順)

受付開始：7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13日(木)、24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。

防災講座 (気象庁から講師来館)

●日時：7月31日(月) 10:00~11:00

●定員：30名(先着順) ●参加費：無料

●予約受付開始：7月3日(月)~

気象(台風、局地雨、竜巻・突風、天気予報)

地震(地震発生時の情報とその時どうする)

地球環境(温暖化の現状と将来予測)

異常気象が多いです。防災の備え確認しませんか。

気象庁ホームページには役立つ情報が満載

です。気象庁から講師が来館し、情報の利用方法、

わかりやすく説明します。

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

※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

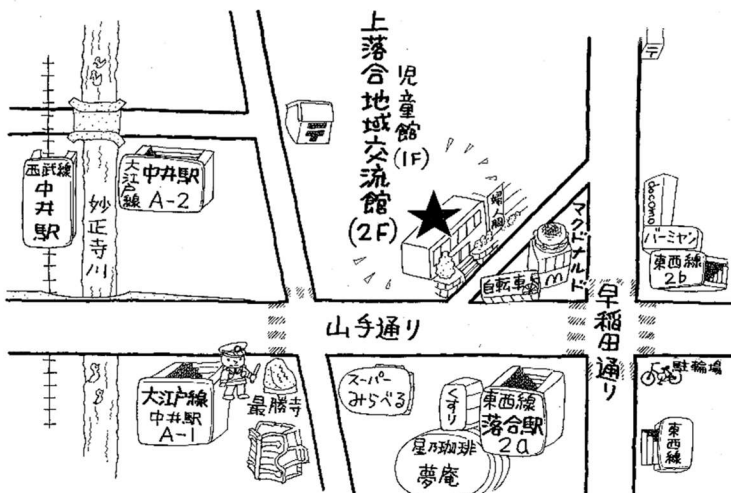
●東京メトロ東西線「落合」2a・2b出口~徒歩3分

●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。



7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 align="center">【まちなか避暑地】</p> <p>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、ご協力お願いいたします。 ※利用証なしで、ご利用いただけます。</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 /棒気功☆ 10:00～11:00 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30	6 ☆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	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	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) ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	13 ☆マッサージ☆	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 ☆ポッチャ教室☆ 14:00～15:30
16 ☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	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 ☆ポッチャで あそぼ☆ 14:00～15:30	21 ☆気軽に折り紙☆ 10:00～11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00～15:30	22 ☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制) 9月分 団体利用申請日
23 	24 ☆マッサージ☆	25 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00	26 ☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制)	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 ☆朝からシネマ☆ 10:00～12:25
30 ☆かみおち広場☆ 9:30～11:30	31 ☆防災講座☆ 10:00～11:00 ☆リクエスト講座☆ 14:00～16:00	☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30	☆なつかし映画☆ 14:00～16:10			

【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！



「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:7月21日(金)

時間:14:00～15:30

定員:16名(先着順)

予約受付開始:6月25日(日)

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	◎古典を愉しむ	定員 16名
◎懐メロ・歌声ルーム	定員 20名	◎フリカラ	定員 6名
◎新宿いきいき体操	定員 10名	◎気軽に折り紙	定員 12名
◎四季のものづくり	定員 12名	◎朝からシネマ	定員 15名
◎太極拳/棒気功	定員 10名	◎かみおち広場	定員 12名
◎サンデーヨガ	定員 13名	◎iPadで折り紙	定員 6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。