

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 8月号 >

NO. 155



【まちなか避暑地】

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、ご協力をお願いいたします。
※利用証なしで、ご利用いただけます。

【モーニング体操】



毎朝9:15から10分間体操を行っています。
ラジオ体操第一・ラジオ体操第二 or みんなの体操
当日参加OKです。

【なつかし映画】(2回開催)

(1回目)

●日時：8月5日(土) 14:00～16:00

●予約受付開始：7月15日(土)～

(2回目)

●日時：8月26日(土) 14:00～16:10

●予約受付開始：8月5日(土)～

●定員：15名(先着順) ●参加費：無料



「気軽に折り紙」

8月は、大輪の花を咲かせる「ユリ」を作ります。

日時：8月18日(金)

10:00～11:30

定員：12名(先着順)

受付開始：8月4日(金)～

当館受付窓口及びお電話にて



マッサージサービス

今月は14日です

《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。

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

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

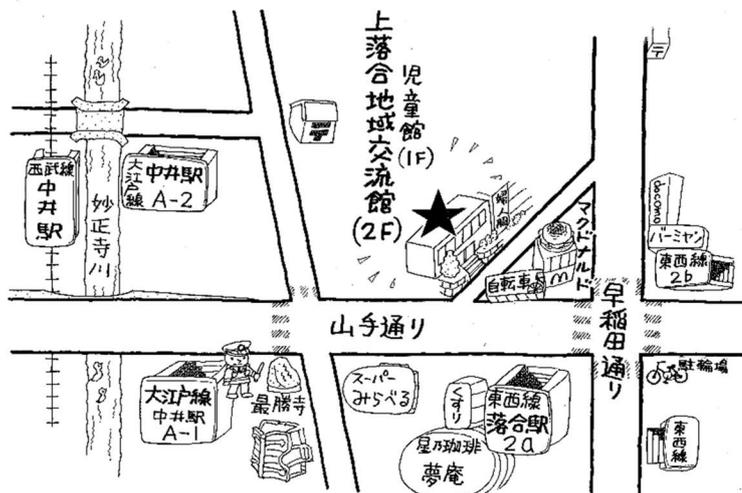
●東京メトロ東西線「落合」2a・2b出口～徒歩3分

●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。



8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
		☆ポッチャであそぼ☆ 14:00~15:30	☆太極拳 /棒気功☆ 10:00~11:00	☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~11:30		☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) ☆なつかし映画☆ 14:00~16:00
6	7	8	9	10	11	12
ちいかわを折ろう 10:00~11:30		☆フリカラ☆ 10:00~12:00 (おもしろ韓国語は お休みです)	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆ポッチャであそぼ☆ 10:00~11:30	☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆ポッチャ教室☆ 14:00~15:30
13	14	15	16	17	18	19
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00	☆マッサージ☆	☆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	☆スマホ相談会☆ 10:00~11:00	☆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)
20	21	22	23	24	25	26
ちいかわを折ろう 10:00~11:30		☆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) ☆かみおち広場☆ 13:30~16:00	☆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 ☆なつかし映画☆ 14:00~16:10 10月分 団体利用申請
27	28	29	30	31		
		☆iPadで楽しむ☆ 10:00~11:30	☆朝からシネマ☆ 10:00~11:55 ☆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:8月18日(金)

時間:14:00~15:30

定員:16名(先着順)

予約受付開始:7月25日(火)

参加費:無料

☆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
◎レディース麻雀教室	定員 12名	◎ちいかわを折ろう	定員 12名
◎ポッチャ教室	定員 12名	◎ポッチャであそぼ	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。

※館ご利用・講座参加には当館利用証が必要です。