

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 9月号 >

NO. 156



☆くつろぎのサロン☆

<内容>

- ・演奏会 マグノリア
(リコーダー、パーカッション、キーボード)
 - ・モルック体験会
 - ・セラピューティック・ケア体験会
- 日時：9月7日(木) 14:00~16:00
●定員：20名(先着順) ●参加費：無料
●予約受付中!

「気軽に折り紙」

9月は、「うさぎの箱」
を作ります。

日時：9月15日(金)
10:00~11:30

定員：12名(先着順)
受付開始：9月1日(金)~
当館受付窓口及びお電話にて



☆お役立ち講座☆

「ヨーグルトのひみつ」(株) 明治
ヨーグルトの専門家が詳しく教えてくれます。



- 日時：9月28日(木) 10:30~11:30
- 定員：25名(先着順) ●参加費：無料
- 予約受付開始：9月7日(木)~

☆メイク講座☆

日時：9月30日(土) 14:00~
※詳細は決まり次第館内掲示でご案内します。

マッサージサービス

今月は 14日(木) 25日(月) です

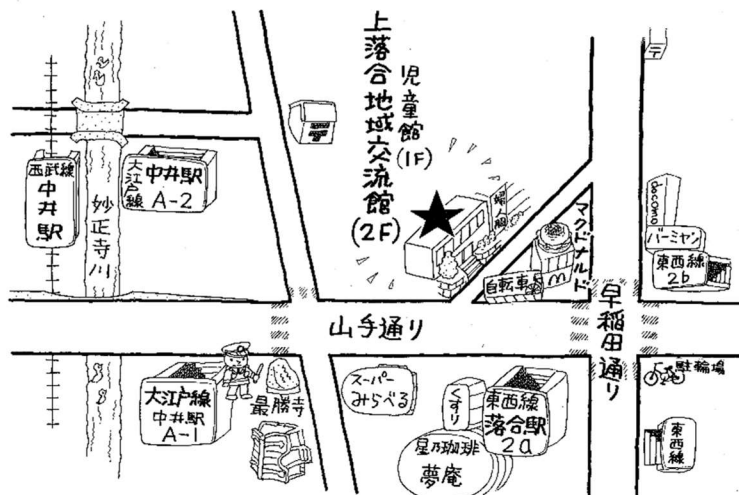
- 《施術時間》13:00~17:00
- 《料金》30分 1000円/1時間までお申し込み可能です。
(消毒の時間含)
- 《受付時間》当日 9:00~16:00
- ◎持ち物等は予約時にお問合せ下さい。

☆ボッチャ大会☆(自主事業運営委員会)

- 日時：9月24日(土)
午前 10:00~12:00
 - 定員：18名(6チーム×3名)
- ※詳細は決まり次第館内掲示でご案内します。

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



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。

* 9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)
【まちなか避暑地】					1	2
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。						☆体操広場☆ 9:30～11:15 (2部制)
						
3	4	5	6	7	8	9
☆ポッチャで あそぼ☆ 10:00～11:30			☆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 ☆くつろぎのサロン☆ 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)
10	11	12	13	14	15	16
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00	☆認知症サポーター 養成講座☆ 14:00～	☆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) ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆なつかし映画☆ 14:00～16:10 ☆マッサージ☆	☆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
17	18	19	20	21	22	23
☆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) ☆フリカラ☆ 13:30～15:30	☆ポッチャで あそぼ☆ 10:00～11:30 ☆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	11月分 団体利用申請
24	25	26	27	28	29	30
☆ポッチャ大会☆ 10:00～	☆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) ☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30	☆お役立ち講座☆ 10:30～11:30 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆スマホ講座☆ 10:00～12:00 ☆かみおち広場☆ 13:30～16:00	☆朝からシネマ☆ 10:00～11:55 ☆メイク講座☆

☆認知症サポーター養成講座☆

落合第二高齢者総合相談センター
主催

開催日:9月11日(月) 14:00～

定員:15名(先着順)

予約:落合第二高齢者相談センターにて

予約受付Tel 03-5348-8871

※上落合地域交流館でも受付可能

参加費:無料

ご参加:新宿区在住60歳以上の方対象

☆その他の講座☆

◎iPadで楽しむ	定員 6名	◎なつかし映画会	定員 15名
◎懐メロ・歌声ルーム	定員 20名	◎古典を愉しむ	定員 16名
◎新宿いきいき体操	定員 10名	◎フリカラ	定員 6名
◎四季のものづくり	定員 12名	◎気軽に折り紙	定員 12名
◎太極拳/棒気功	定員 10名	◎朝からシネマ	定員 15名
◎サンデーヨガ	定員 13名	◎かみおち広場	定員 12名
◎レディース麻雀教室	定員 12名	◎ポッチャであそぼ	定員 12名
◎ポッチャ教室	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。

※館ご利用・講座参加には当館利用証が必要です。