

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 11月号 >

NO. 158



くつろぎのサロン☆

<内容>

- 演奏会 アコーディオン演奏 (小俣慎一氏)
楽曲 サントワマミー、愛の讃歌 他
- マジックショー (上落合マジック教室)
- セラピューティック・ケア体験会

- 日時: 11月3日(金) 14:00~16:00
- 定員: 20名 (先着順) ●参加費: 無料
- 予約受付中!

☆芸術鑑賞会 (津軽三味線演奏会) ☆

- 出演: 早稲田大学・三津巴
- 日時: 11月26日(日) 14:00~
- 定員: 25名 (先着順) ●参加費: 無料
- 受付開始: 11月5日(日)~

※イベント時間・詳細は当館までお尋ねください。

☆スマートフォン体験講座☆

スマホをゼロから始める方へ

-予約受付中-

- 日時: 11月9日(木) 10:00~12:00
- 定員: 8名 (先着順)
- 参加費: 無料
- 講師: スマホアドバイザー

※スマホはこちらでご用意します。

※詳細は当館までお尋ねください。

「気軽に折り紙」

11月は、「クリスマスリース」を折ります

日時: 11月17日(金)

10:00~11:45

定員: 12名 (先着順)

受付開始: 11月3日(金)~

当館受付窓口及びお電話にて



☆フレイル予防元気アップ講座☆

学んで・知って・実践しよう!!

医療専門職チームがフレイル予防をサポートします

●日時: 11月16日(木) 14:00~15:30

●定員: 25名 (先着順)

●参加費: 無料

●受付開始: 10月26日(木)~

※詳細は当館までお尋ねください。

☆iPadで折り紙☆

iPadで折り方を見ながら、来年の干支「辰」を作ります

●開催日: 11月14日(火)

●時間: 14:00~15:30 (談話室)

●定員: 6名 ●参加費: 無料

●予約受付開始: 10月24日(火)



マッサージサービス

11月は9日(木)、20日(月)

《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。

《受付時間》当日9:00~16:00

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

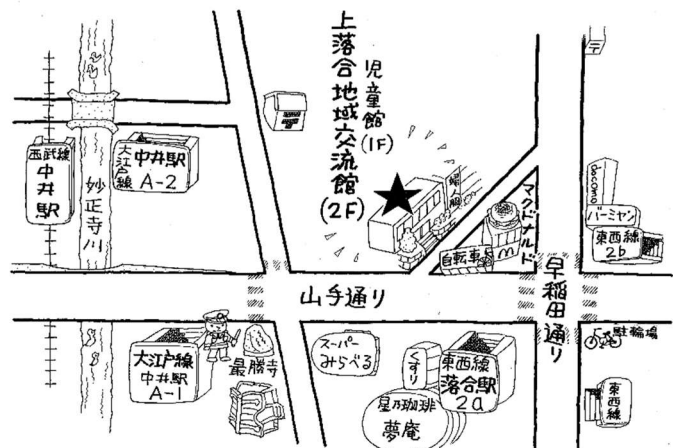
《開館時間》9:00~18:00

《休館日》12月29日~1月3日

※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。

女性入浴: 月、水、金 男性入浴: 火、木、土



●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」徒歩10分

11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)
【体操広場】参加者募集中 ABCDの各グループ3~4名の参加者募集 します。 定員になり次第募集終了いたします。 ※詳細は職員までお尋ねください。 			1	2	3	4
			☆太極拳 /棒気功☆ 10:00~11:00 ☆フリカラ☆ 13:30~15:30	☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~11:30 ☆なつかし映画☆ 14:00~15:40	☆くつろぎのサロン☆ 14:00~16:00	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
5	6	7	8	9	10	11
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15		☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) ☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	☆スマホ体験講座☆ 10:00~12:00 ☆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)
12	13	14	15	16	17	18
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00		☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆iPadで折り紙☆ 14:00~15:30 ☆おもしろ韓国語☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)	☆フレイル予防 元気アップ講座☆ 14:00~15:30	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:45 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	☆朝からシネマ☆ 10:00~11:10 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30
19	20	21	22	23	24	25
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	☆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) ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆ポッチャであそぼ☆ 10:00~11:30 ☆なつかし映画☆ 14:00~16:00	☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 ☆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
26	27	28	29	30	1月分 団体利用申請日	
☆芸術鑑賞会☆ (津軽三味線) 14:00~		☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆四季の ものづくり☆ 14:00~16:00	☆干支飾り☆ 14:00~15:30	☆貼り絵☆ 14:00~16:00		

【なつかし映画】(2回開催)

(1回目) 予約受付中

日時: 11月2日(木)

14:00~15:40

(2回目)

日時: 11月23日(木)

14:00~16:00

●予約受付: 10月25日(水)~

●定員: 15名(先着順)

●参加費: 無料



☆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。