

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 12月号 >

NO. 159



年末年始休館のお知らせ

下記の日程で休館させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

※1月4日(木)より皆様のご来館をお待ちしております。



☆正月飾り☆

—自主事業運営委員会主催—

<内容>

- 日時：12月13日(水) 14:00～15:30
- 定員：20名(先着順) ●参加費：無料
- ※予約開始等、詳細は当館へお尋ねください。

「気軽に折り紙」

12月は、「つるの箱」を折ります。

- 日時：12月15日(金)
10:00～11:30
 - 定員：12名(先着順)
 - 受付開始：12月1日(金)～
- 当館受付窓口及びお電話にて。



☆スマートフォンに関する交流の場☆

—東京都主催—

スマホやアプリに関する相談を受け付けます。

- 日時：1日、8日、15日、22日
毎週金曜日 9:00～12:00
- 受付：当日受付(事前申し込みはありません)
- 参加費：無料 詳細は当館へお尋ねください。

☆ねんどで作ろう☆

紙粘土で、かわいい“猫”を作りませんか

- 日時：12月25日(月)
14:00～15:30
 - 定員：6名(先着順)
 - 参加費：無料
 - 受付開始：12月4日(月)～
- ※詳細は当館までお尋ねください。



☆スマートフォン講座☆

スマホをゼロから始める方へ-予約受付中-

- 日時：12月14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。
※詳細は当館へお尋ねください。

マッサージサービス

12月は11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

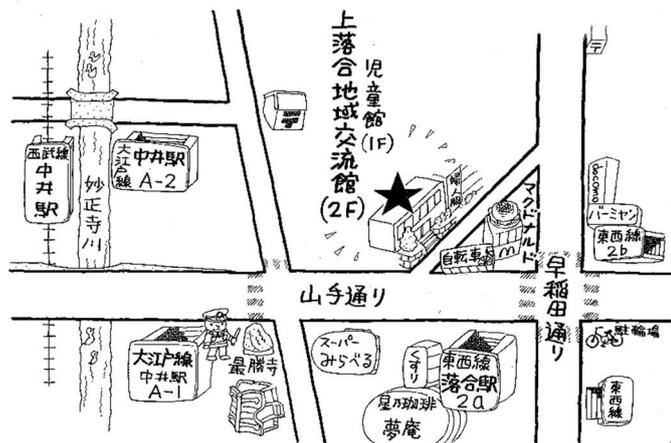
〒161-0034 新宿区上落合 2-28-8 高山ビル本館 2階
TEL 3360-1414 FAX 3360-1477

《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

12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
					☆交流の場☆ 9:00~12:00 ☆ポッチャであそぼ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
3	4	5	6	7	8	9
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15		☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆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	☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 ☆交流の場☆ 9:00~12:00 ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) ☆iPadで楽しむ☆ 10:00~11:30
10	11	12	13	14	15	16
☆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☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) ☆正月飾り☆ 自主 14:00~15:30	☆スマホ講座☆ 10:00~12:00	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆交流の場☆ 9:00~12:00 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 ☆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 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆ダーツで 遊ぼう☆ 10:30~12:00	☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)	☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 ☆交流の場☆ 9:00~12:00 ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	2月分 団体利用申請日
24	25	26	27	28	29	30
	☆ねんどで 作ろう☆ 14:00~15:30	☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 ☆フリカラ☆ 13:30~15:30 ☆なつかし映画☆ 14:00~16:15		休館	休館
31						
休館						

☆かみおち広場(麻雀)☆

点数を数えられる方大歓迎です！
個人でのご参加お待ちしております。

開催日:12月16日(土) 23日(土)

時間:9:30~11:30

定員:12名(先着順) 3卓

予約受付開始:11月25日(土)

参加費:無料

※詳細は当館までお問合せください。

☆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。