

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 1月号 >

NO. 160



新年あけましておめでとうございます。
昨年は皆さまのご利用、ご協力ありがとうございました。
本年もよろしくお願ひいたします。



☆太極拳/棒気功☆



★初心者クラス（立位）

ゆったりとした動きで心と体をリラックス。
運動が苦手な方、運動不足の方、体が硬い方でも大丈夫です。棒を使った気功も行います。立位で行います。

- 日時：1月10日(水) 10:00~11:00
- 定員：10名（先着順） ●参加費：無料
- 受付開始：12月20日(水)~
- ※予約開始等、詳細は当館へお尋ねください。

「気軽に折り紙」

1月は、「かまくらと雪だるま」を作ります。

- 日時：1月19日(金)
10:00~11:30
- 定員：12名（先着順）
- 受付開始：1月5日(金)~
- 当館受付窓口及びお電話にて。



☆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：1月31日(水)
10:00~11:30
- 定員：6名（先着順）
- 参加費：無料
- 受付開始：1月10日(水)~
- ※詳細は当館までお尋ねください。



☆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。
何度でも参加可能なので、お気軽にご参加ください。

- 日時：5日、12日、19日、26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。

マッサージサービス

1月は 11日(木) 22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

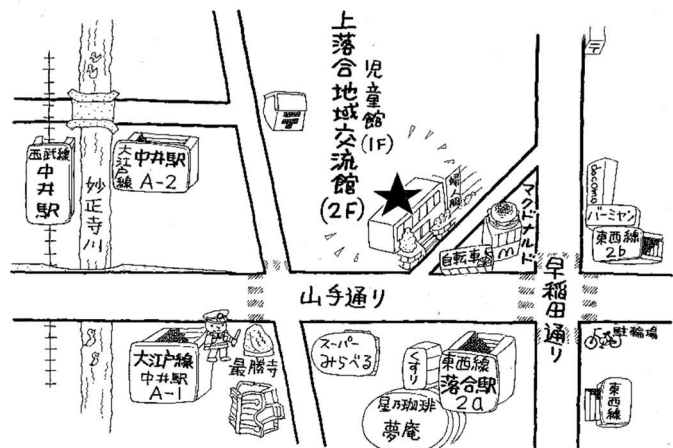
〒161-0034 新宿区上落合 2-28-8 高山ビル本館 2階
TEL 3360-1414 FAX 3360-1477

《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

1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	6
	休館	休館	休館	☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~11:30	☆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) ☆なつかし映画☆ 14:00~16:20
7	8	9	10	11	12	13
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15		☆おもしろ韓国語☆ 14:00~15:30	☆太極拳/棒気功☆ 10:00~11:00 ☆フリカラ☆ 13:30~15:30 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆マッサージ☆	☆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) ☆ポッチャ教室☆ 14:00~15:30
14	15	16	17	18	19	20
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00		☆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 ☆なつかし映画☆ 14:00~16:15	☆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 (2部制) ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30
21	22	23	24	25	26	27
☆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 ☆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		☆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	☆朝からシネマ☆ 10:00~12:20 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 3月分 団体利用申請日
28	29	30	31	<p>~講座予約開始日変更のお願い~</p> <p>毎月1日予約開始の講座につきましては、1月は休館に伴い、受付開始が4日に変更になります。</p> <p>お間違えの無いようお願いいたします。</p>		
		☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) ☆ねんどで 作ろう☆ 10:00~11:30			

☆なつかし映画☆ (2回開催)

(1回目)

- 日時:1月6日(土)14:00~16:20 
- 予約受付開始:12月16日(土)~

(2回目)

- 日時:1月18日(木)14:00~16:15 
 - 予約受付開始:12月27日(水)~
 - 定員:15名(先着順) ●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。