

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 2月号 >

NO. 161



☆利用者懇談会☆

館を「より快適に」「より楽しく」ご利用して頂けるよう、地域の皆様にご意見をいただく懇談会です。団体利用・個人利用問わず、多くの方々のご出席をお願いいたします。

●日時：2月29日(木) 13:30~15:00

※前半は、特殊詐欺被害防止に効果的な「自動通話録音機」についての講演があります。是非ご参加ください。

※詳細は当館にお尋ねください。

「気軽に折り紙」

2月は、「水仙」を作ります。

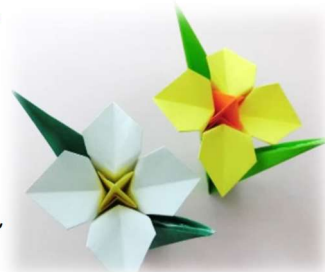
●日時：2月16日(金)

10:00~11:30

●定員：12名(先着順)

●受付開始：2月2日(金)~

当館受付窓口及びお電話にて。



☆心と体の健康講座☆

— 自主事業運営委員会 主催 —

<内容> 脳の年齢ワーク、体操他

●日時：2月28日(水) 14:00~15:30

●講師：「首都医校」教師、生徒

●参加費：無料

●募集開始：2月8日(木)~

※詳細は当館へお尋ねください。

☆映画鑑賞会☆

— 児童館共催 —

日本を代表する児童文学者、新美南吉の有名な「ごんぎつね」「手袋を買いに」他2作品を上映します。南吉の心にしみる作品は大人も子供もいっしょに楽しめます。

●日時：2月17日(土) 10:30~11:30

●定員：15名(先着順)

●参加費：無料

●受付開始：1月27日(土)~



☆ダーツで遊ぼう☆

ストレス発散にダーツはいかがですか？

●日時：2月19日(月) 10:30~12:00

●参加費：無料

●募集開始：1月29日(月)~

●定員：8名

※詳細は当館へお尋ねください。

マッサージサービス

2月は 12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

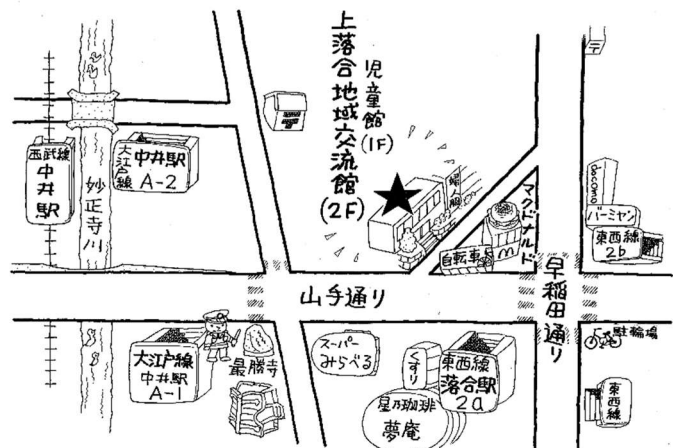
《開館時間》9:00~18:00

《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

2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 ☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~11:30	2	3 ☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
4 ☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	5 ☆元気!100トレ☆ 14:00~15:00	6 ☆なつかし映画☆ 14:00~16:00	7 ☆太極拳 /棒気功☆ 10:00~11:00 ☆スマホ相談会☆ 14:00~15:00	8 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	9 ☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	10 ☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
11 ☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00	12 ☆朝からシネマ☆ 10:00~12:10 ☆マッサージ☆	13 ☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 ☆おもしろ韓国語☆ 14:00~15:30	14 ☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	15 ☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆ポッチャであそぼ☆ 14:00~15:30	16 ☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:45 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	17 ☆映画上映会☆ 10:30~11:30 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 ☆ポッチャ教室☆ 14:00~15:30
18 ☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15 ☆演芸大会☆ 13:00~16:00	19 ☆ダーツで遊ぼう☆ 10:30~12:00 ☆元気!100トレ☆ 14:00~15:00	20 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	21 ☆体操広場☆ 9:30~11:15 ☆ねんどで作ろう☆ 10:00~11:30 ☆フリカラ☆ 13:30~15:30	22 ☆貼り絵☆ 10:00~12:00	23 ☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	24 ☆体操広場☆ 9:30~11:15 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 4月分 団体利用申請日
25	26 ☆元気!100トレ☆ 14:00~15:00	27 ☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	28 ☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制) ☆心と体の 健康講座☆ 14:00~15:30	29 ☆利用者懇談会☆ 13:30~15:00 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00		



☆フリカラ☆

お1人でも、お友達とご一緒でも
参加可能なフリーカラオケです。
お気軽にご参加ください。



2月の予定:

2月15日(木) 10:00~12:00

2月21日(水) 13:30~15:30

2月27日(火) 10:00~12:00

受付開始: 1月30日(火)~

※ご参加には当館利用証が必要となります

☆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 20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	◎かみねんどで作ろう	定員 8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。