

* 上落合地域交流館 *

<館たより 3月号>

NO. 162



☆くつろぎのサロン☆

<内容>

- ・フラショー カプアラニフラ
- ・ゲームで楽しもう!
- ・セラピューティック体験



- 日時：3月7日(木) 14:00~16:00
- 定員：30名(先着順) ●参加費：無料
- 予約受付中!

※詳細は当館にお尋ねください。

☆気軽に折り紙☆

3月は、「子犬とタンポポ」
を作ります。

- 日時：3月15日(金)
10:00~11:30
- 定員：12名(先着順)
- 受付開始：3月1日(金)~
当館受付窓口及びお電話にて。



☆朝からシネマ☆

長編映画を前編・後編の二日連続上映!

- 日時：前編 3月29日(金) 10:00~11:50
後編 3月30日(土) 10:00~12:10
- 定員：20名(先着順)
- 参加費：無料
- 受付開始：2月12日(月)~



※詳細は当館までお尋ねください。

☆貼り絵しませんか☆

下絵があるから初めての方でも大丈夫!

- 日時：3月10日(日) 20(水) 28(木)
14:00~16:00
- 参加費：無料
- 募集開始：募集中
- 定員：8名

マッサージサービス

3月は 14日(木) 25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

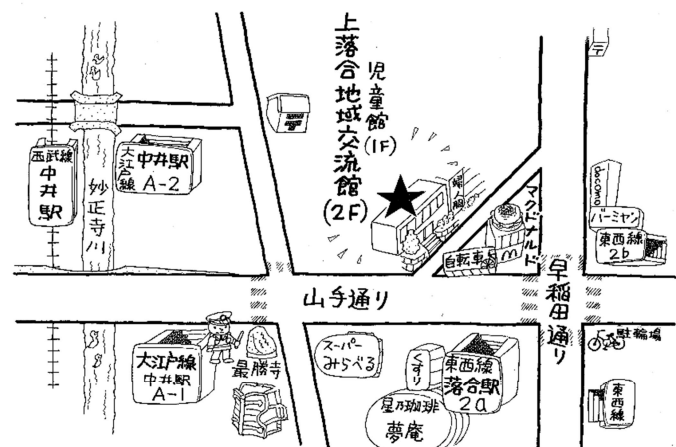
〒161-0034 新宿区上落合 2-28-8 高山ビル本館 2階
TEL 3360-1414 FAX 3360-1477

《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

3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)
【元気！100トレ】 「しんじゆく100トレ」やっています。(予約なし) 1日(金) 10:00~11:00 4日(月) 14:00~15:00 14日(木) 10:00~11:00 21日(木) 10:00~11:00 28日(木) 10:00~11:00 29日(金) 14:00~15:00 持ち物: 飲み物、タオル(体操で使用) ※詳細は職員までお尋ねください。					1	2
					☆元気！100トレ☆ 10:00~11:00	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)
					☆ポッチャであそぼ☆ 14:00~15:30	☆なつかし映画☆ 14:00~16:00
3	4	5	6	7	8	9
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	☆元気！100トレ☆ 14:00~15:00		☆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 ☆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 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00		☆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) ☆なつかし映画☆ 14:00~16:00	☆マッサージ☆ ☆元気！100トレ☆ 10:00~11:00	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆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		☆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	☆元気！100トレ☆ 10:00~11:00 ☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆スマホ講習会☆ 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	☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">5月分 団体利用申請日</div>
24	25	26	27	28	29	30
	☆マッサージ☆	☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:15 (2部制)	☆元気！100トレ☆ 10:00~11:00	☆朝からシネマ☆ 10:00~11:50 (前編)	☆朝からシネマ☆ 10:00~12:10 (後編)
31			☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆元気！100トレ☆ 14:00~15:00	☆ねんどで作ろう！☆ 14:00~15:30

☆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：3月30日(土)
14:00~15:30

●定員：10名(先着順)

●参加費：無料

●受付開始：3月9日(土)~

※詳細は当館までお尋ねください。

※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	◎ねんどで作ろう！	定員 10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。