

* 上落合地域交流館 *

<館たより6月号>

NO. 165



まちなか避暑地

以下の期間中、地域の皆様が暑い時期を安全に過ごせるよう、当館の休憩室をご利用いただけます。



<期間>

6月1日(土)～9月30日(月)

※連絡先等のご記入にご協力をお願いいたします。
※利用証なしでもご利用いただけます。

☆スマホ講習会☆

～0(ゼロ)から始めるスマホ講習会～

スマートフォンが初めての方も
最初からもう一度覚えたいという方も
ゼロから始める講習会です。

- 日時：6月6日(木) 14:00～16:00
- 定員：10名(先着順)
- 参加費：無料
- 受付開始：5月16日(木)～
当館受付窓口及びお電話にて。

☆芸術鑑賞会(二胡演奏)☆

前回大好評につき再公演が実現しました!

出演：天日花

演奏曲：浜辺の歌、夜来香、星に願いを 他

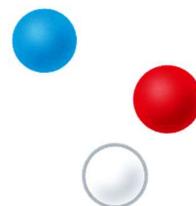
- 日時：6月30日(日)
11:00～12:00
- 定員：30名(先着順)
- 受付開始：6月9日(日)～
※詳細は当館にお尋ねください。

☆Wai wai チャレンジ☆

<内容>

6月は久しぶりにポッチャで楽しく盛り上がりましょう。

- 日時：6月7日(金)
14:00～15:30
- 定員：12名(先着順)
- 予約受付中
※詳細は当館にお尋ねください。

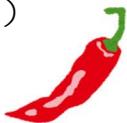


☆グリーンプロジェクト☆

新宿名産内藤唐辛子を育てます。

参加者(里親)募集中!(10名)

- 育成場所：当館 大広間(出窓)
- ※詳細は受付にお尋ねください。



マッサージサービス

6月は10日(月)です

《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

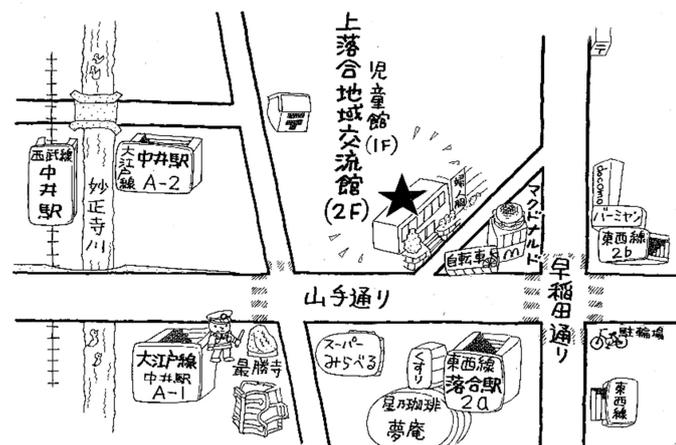
TEL 3360-1414 FAX 3360-1477

《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

* 6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! ☆ どなたでも予約なしで参加できます ●日程：6月 8日(土) 10:00~11:00 6月 15日(土) 10:00~11:00 6月 19日(水) 10:00~11:00 6月 26日(水) 午後 14:00~15:00 ●参加費：無料 ※詳細は当館までお尋ねください			☆カラオケ体操 ☆ あのカラオケ体操が復活! ●日程：6月 7日(金) 10:30~11:30 ●定員：7名(先着順) ●受付開始：5月21日(火) ●参加費：無料 ※詳細は当館までお尋ねください			1
2	3	4	5	6	7	8
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15			☆太極拳 /棒気功☆ 10:00~11:00 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~11:30 ☆スマホ講習会☆ 14:00~16:00	☆カラオケ体操☆ 10:30~11:30 ☆Wai wai チャレンジ☆ 14:00~15:30	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00
9	10	11	12	13	14	15
☆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☆ 13:30~15:30 ☆おもしろ韓国語☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制) ☆貼り絵☆ 14:00~16:00		☆新宿いきいき体操☆ 10:30~11:30 ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 ☆モルック教室☆ 14:00~15:30
16	17	18	19	20	21	22
			☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00	☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 ☆なつかし映画☆ 14:00~16:00
23	24	25	26	27	28	29
		☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆フリカラ☆ 13:30~15:30 ☆元気!100トレ☆ 14:00~15:00	☆ねんどで 作ろう! ☆ 10:00~11:30 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆新宿いきいき体操☆ 10:30~11:30 ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆朝からシネマ☆ 10:00~11:50
30						
☆芸術鑑賞会☆ 11:00~12:00						

☆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：6月27日(木)
10:00~11:30

●定員：10名(先着順)

●参加費：無料

●受付開始：6月6日(木)~

※詳細は当館までお尋ねください。



☆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 20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 20名	◎ かみおち麻雀広場	定員 12名
◎ レディース麻雀教室	定員 12名	◎ ねんどで作ろう!	定員 10名
◎ モルック教室	定員 12名	◎ Wai wai チャレンジ	定員 12名
◎ カラオケ体操	定員 7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。