

* 上落合地域交流館 *

<館たより7月号>

NO. 166



☆認知症サポーター養成講座☆

《主催》落合第二高齢者総合相談センター

●日時：7月31日(水) 14:00~15:30

●参加費：無料

※詳細は館までお問合せ下さい。

☆新宿の歴史☆ お役立ち講座

林芙美子の生涯・記念館等の紹介

●日時：7月30日(火) 14:00~15:00

●講師：新宿歴史博物館 金井瑞恵氏

●定員：20名(先着順)

●参加費：無料

●受付開始：7月9日(火)~

※詳細は当館にお尋ねください。



☆くつろぎのサロン☆

~午後のひととき、お茶を飲みながら~

<内容>

・「きらめく私のファッションショー」

・レクリエーション、ゲーム

●日時：7月4日(木)

14:00~16:00

●出演：いよよ華やぐ倶楽部、利用者有志の皆様

●定員：20名(先着順)

●予約受付中

※詳細は当館にお尋ねください。

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。



☆スマホ相談会(東京都)☆

※個人で相談を受けることができます。

●日時：7月29日(月) 9:30~12:00

●参加費：無料

●申込み不要、当日先着順。

☆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：7月3日(水) 10:00~11:00

●定員：10名(先着順) ●参加費：無料

●受付開始：6月19日(水)~

※予約開始等、詳細は当館へお尋ねください。

マッサージサービス

7月は11日(木) 22(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

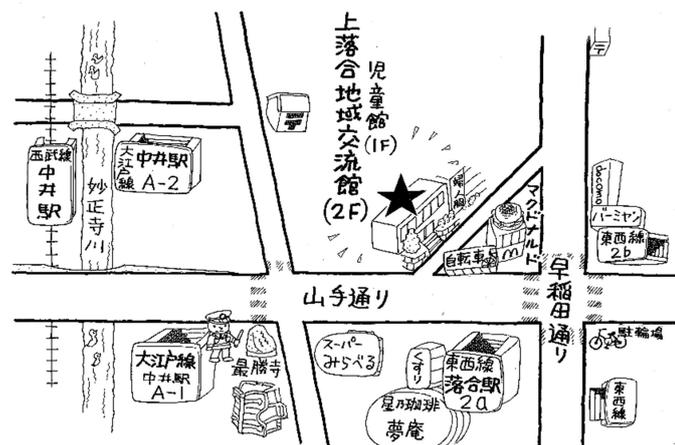
《開館時間》9:00~18:00

《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

7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
			☆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	☆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	☆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
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	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00	☆マッサージ☆	☆新宿いきいき体操☆ 10:30~11:30 ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆体操広場☆ 9:30~11:20
14	15	16	17	18	19	20
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00			☆体操広場☆ 9:30~11:20 ☆フリカラ☆ 13:30~15:30 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00		☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	☆かみおち広場☆ 9:30~12:00 ☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00
21	22	23	24	25	26	27
	☆マッサージ☆	☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆元気!100トレ☆ 14:00~15:00	☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆新宿いきいき体操☆ 10:30~11:30 ☆かみおち広場☆ 9:30~12:00 ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆体操広場☆ 9:30~11:20 ☆モルック教室☆ 14:00~15:30 9月分 団体利用申請日
28	29	30	31	☆元気100トレ!☆ どなたでも予約なしで参加できます ●日程:7月6日(土) 10:00~11:00 7月10日(水) 10:00~11:00 7月20日(土) 10:00~11:00 7月24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		
	スマホ相談会☆ 9:30~12:00 ☆なつかし映画☆ 14:00~16:00	☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆新宿の歴史☆ 14:00~16:00	☆朝からシネマ☆ 9:30~12:10 ☆認知症サポーター☆ 14:00~15:30 ☆ねんどで作ろう!☆ 14:00~15:30			

☆古典を愉しむ☆

第41回開催

テーマに沿った資料を基に、講師による説明で和歌古典の世界を愉しみます。

- 開催日:7月19日(金)
- 時間:14:00~15:30
- 定員:20名(先着順)
- 予約受付開始:6月21日(金)
- 参加費:無料

※ご参加には当館利用証が必要です。

☆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20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。