

* 上落合地域交流館 *

<館たより 8月号>

NO. 167

【まちなか避暑地】 9月30日(月)まで実施中!

利用証なしでもご利用いただけます。涼みに来てくださいね♪



☆フレイル予防 元気アップ講座☆

- 日時：8月15日(木)
10:00~11:30
 - 講師：区健康づくり課 医療専門職チーム
 - 定員：30名(予約制)
 - 参加費：無料
 - 受付開始：7月24日(水)~
- ※詳細は当館にお尋ねください。



☆なつかし映画☆ (2回開催)

- (1回目) 日時 8月10日(土) 14:00~16:10
 - (2回目) 日時 8月24日(土) 14:00~16:10
 - 受付開始：7月20日(土)~(両日共)
 - 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。

☆朝からシネマ☆

今月は懐かしいスターが勢ぞろいの邦画を上映します。

- 日時：8月30日(金) 10:00~12:00
 - 定員：20名(先着順) ●参加費：無料
 - 受付開始：7月31日(水)~
- ※詳細は当館へお尋ねください。

☆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：8月7日(水) 10:00~11:00
 - 定員：10名(先着順) ●参加費：無料
 - 受付開始：7月17日(水)~
- ※詳細は当館へお尋ねください。

☆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：8月30日(金) 9:30~12:00
- 参加費：無料
- 申込み不要、当日先着順。

マッサージサービス

8月は12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

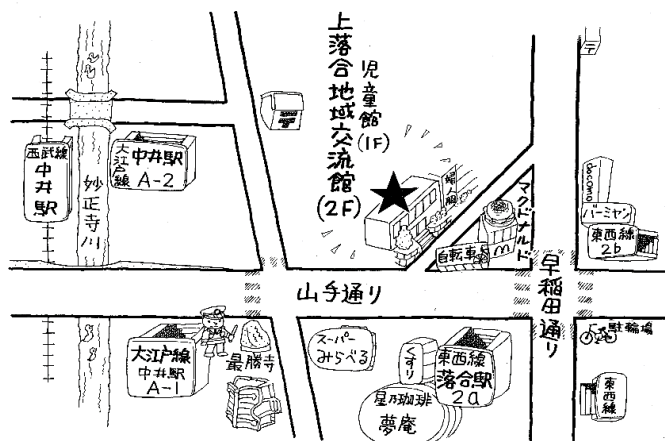
〒161-0034 新宿区上落合 2-28-8 高山ビル本館 2階
TEL 3360-1414 FAX 3360-1477

《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

* 8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☆ どなたでも参加できます！予約は要りません。 ●日程：8月3日(土) 10:00～11:00 8月10日(土) 10:00～11:00 8月24日(土) 10:00～11:00 8月28日(水) 10:00～11:00 ●ご参加には当館利用証が必要です。 ●飲み物、タオル(体操で使用)をお持ちください。			1	2	3
				☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～11:30	☆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
4	5	6	7	8	9	10
☆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		☆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 ☆なつかし映画☆ 14:00～16:10
11	12	13	14	15	16	17
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00	☆マッサージ☆	☆おもしろ韓国語☆ 14:00～15:30 ☆フリカラ☆ 13:30～15:30	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆フレイル予防 元気アップ講座☆ 10:00～11:30	☆気軽に折り紙☆ 10:00～11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 ☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00 ☆モルック教室☆ 14:00～15:30
18	19	20	21	22	23	24
		☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆体操広場☆ 9:30～11:20 ☆フリカラ☆ 13:30～15:30		☆新宿いきいき体操☆ 10:30～11:30 ☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00 ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:20	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆なつかし映画☆ 14:00～16:10 10月分 団体利用申請日
25	26	27	28	29	30	31
		☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00	☆フリカラ☆ 10:00～12:00 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆スマホ相談会☆ 9:30～12:00 ☆朝からシネマ☆ 10:00～12:00	☆体操広場☆ 9:30～11:20 ☆ねんどで 作ろう！☆ 10:00～11:30

☆古典を愉しむ☆

第42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：8月16日(金)
- 時間：14:00～15:30
- 定員：20名(先着順)
- 予約受付開始：7月19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 7名 | ◎カラオケ体操 | 定員 8名 |
| ◎懐メロ・歌声ルーム | 定員 20名 | ◎フリカラ | 定員 6名 |
| ◎新宿いきいき体操 | 定員 20名 | ◎気軽に折り紙 | 定員 12名 |
| ◎四季のものづくり | 定員 12名 | ◎かみおち麻雀広場 | 定員 12名 |
| ◎サンデーヨガ | 定員 20名 | ◎ねんどで作ろう！ | 定員 10名 |
| ◎レディース麻雀教室 | 定員 12名 | ◎Waiwai チャレンジ | 定員 12名 |
| ◎モルック教室 | 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。