

* 上落合地域交流館 *

<館たより 9月号>

NO. 168

【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♪



ポッチャ大会

～自主事業運営委員会主催～

- 日時：9月28日(土)
10:00～
- 定員：18名(6チーム×3名)
- 申込み開始：9月7日(土)
3人1チームでお申込みください。
1人申込みでもチーム編成いたします
※詳細は当館までお尋ねください。

絵手紙教室

- 日時：9月9日(月)
14:00～16:00
- 定員：10名(先着順)
- 申込み開始：8月19日(月)
※道具は館で用意します。エプロン、
題材をご持参ください。
※詳細は当館までお尋ねください。

秋の集い

- 区内7館のシニア活動館、地域交流館の団体が日頃の成果を発表します。観覧自由!
ご来場をお待ちしております。
- 日時：9月30日(月)
13:00～16:00
 - 場所：四谷区民ホール
※詳細は当館までお尋ねください。

古典を愉しむ

- 日時：9月20日(金)
14:00～15:30
 - 定員：20名(先着順)
 - 申込み受付中
- 9月は「ミョウガ」にまつわる楽しいお話です。

Waiwai チャレンジ

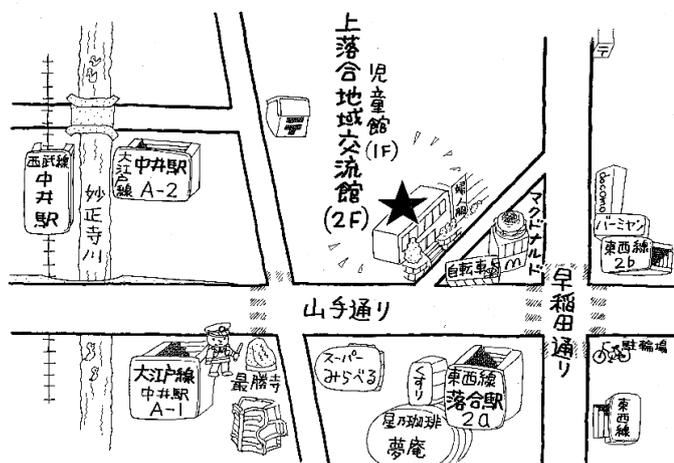
- 今月はハンドベルに挑戦したり塗り絵やトランプで楽しみましょう。
- 日時：9月6日(金)
14:00～15:30
 - 募集開始：8月20日(火)～

マッサージサービス

- 9月は12日(木)23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

※詳細は当館までお問合せください。

館のご利用・講座へのご参加には当館利用証が必要となります。



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。

女性入浴：月、水、金 男性入浴：火、木

※お風呂の利用は、個人利用証が必要です。

●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

* 9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	7
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15			☆太極拳 /棒気功☆ 10:00~11:00	☆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
8	9	10	11	12	13	14
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00	☆絵手紙☆ 14:00~16:00	☆フリカラ☆ 13:30~15:30 ☆おもしろ韓国語☆ 14:00~15:30	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 ☆なつかし映画会☆ 13:00~16:00	☆マッサージ☆ ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆かみおち麻雀広場☆ 9:30~12:00 ☆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 (2部制)
15	16	17	18	19	20	21
☆カラオケ大会☆ (当館カラオケ 団体参加) 13:00~		☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 ☆フリカラ☆ 13:30~15:30	☆くつろぎのサロン☆ 14:00~16:00	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制) ☆モルック教室☆ 14:00~15:30
22	23	24	25	26	27	28
	☆マッサージ☆	☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制) ☆フリカラ☆ 13:30~15:30	☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆かみおち麻雀広場☆ 9:30~12:00 ☆新宿いきいき体操☆ 10:30~11:30 ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆ポッチャ大会☆ 10:00~ ☆元気!100トレ☆ 14:00~15:00
29	30	<p>☆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: 9月 7日(土) 10:00~11:00 9月 11日(水) 10:00~11:00 9月 18日(水) 10:00~11:00 9月 28日(土) 14:00~15:00</p>				<p>11月分 団体利用申請</p>
☆ねんどで 作ろう! ☆ 10:00~11:30	☆朝からシネマ☆ 10:00~11:55					<p>※タオル(体操で使用)・飲み物 をご持参ください。 ※ご参加には当館利用証が 必要です。</p>

なつかし映画 (映画カフェ)

- 開催日: 9月11日(水)
- 時間: 13:00~16:00
- 定員: 15名(先着順)
- 予約受付中
- 参加費: 無料

※上映後「映画カフェ」を開催。お茶を飲みながら、映画にまつわる話で盛り上がりましょう!

※映画の内容等詳細は当館まで。

☆その他の講座☆

- | | | | |
|------------|--------|-----------|--------|
| ◎懐メロ・歌声ルーム | 定員 20名 | ◎カラオケ体操 | 定員 8名 |
| ◎新宿いきいき体操 | 定員 20名 | ◎太極拳/棒気功 | 定員 12名 |
| ◎四季のものづくり | 定員 12名 | ◎気軽に折り紙 | 定員 12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 | ◎フリカラ | 定員 6名 |
| ◎朝からシネマ | 定員 20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。

※館のご利用・講座参加には当館利用証が必要です。