

上落合地域交流館

〈館たより 10月号〉 NO.169

☆funfun (ファンファン) ギャラリー☆ ～利用者作品展～

- 日時：10月22日(火)～10月24日(木)
9:00～18:00(最終日は片づけのため16:00まで)
 - 作品の募集期間：9月27日(金)～10月17日(木)
 - 1. 似顔絵コーナー(プロの漫画家があなたの似顔絵を描きます)
 - 2. 手芸ワークショップ(毛糸でシマエナガを作ろう!)
 - 3. 落合第二高齢者総合センター出張相談3日間開催!
 - 1, 2の受付開始：10月1日(火)～
- ※定員などの詳細は当館までお尋ねください。

絵手紙教室

- 日時：10月21日(月)
13:00～15:00
 - 定員：10名(先着順)
 - 参加者受付中!
- ※道具は館で用意します。エプロン、野菜や果物など描きたい題材をご持参ください。
※詳細は当館までお尋ねください。

スマホ講習会

- 〈内容〉知らないメールの削除方法を確認!他後半は質問コーナーです。
- 日時：10月3日(木)
14:00～16:00
 - 定員：10名(先着順)
 - 申込み受付中
- ※詳細は当館まで!

美文字教室

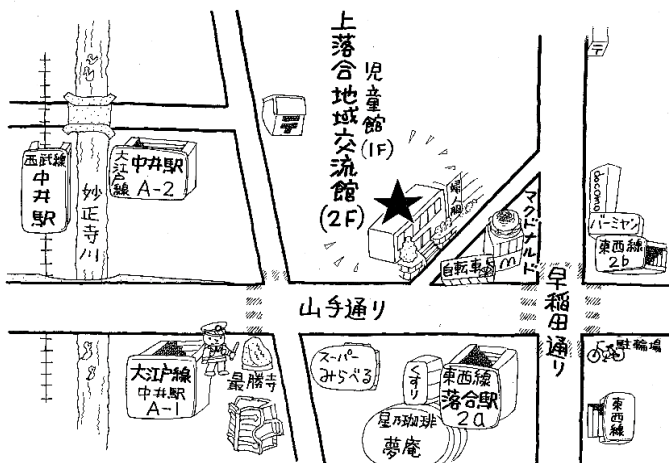
- 実用的な季節の挨拶状を題材にして文字に親しみましょう。
- ※普段お使いの鉛筆かボールペンをお持ちください。
- 日時：10月2日(水)
11:00～12:00
 - 定員：12名
 - 参加費：無料
 - 申込み受付中

マッサージサービス

- 10月は14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
- ※詳細は当館までお尋ねください。

※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、土

※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

10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
			☆太極拳/棒気功☆ 10:00~11:00 ☆美文字教室☆ 11:00~12:00 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	☆スマホ講習会☆ 14:00~16:00 ☆貼り絵☆ 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
6	7	8	9	10	11	12
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15		☆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) ☆なつかし映画会☆ 14:00~15:50	☆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	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 ☆モルック教室☆ 14:00~15:30
13	14	15	16	17	18	19
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00	☆マッサージ☆		☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00	☆朝からシネマ☆ 10:00~11:40	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制)
20	21	22	23	24	25	26
☆ねんどで 作ろう!☆ 14:00~15:30	☆絵手紙☆ 13:00~15:00	☆funfun ギャラリー☆ 9:00~18:00	☆funfun ギャラリー☆ 9:00~18:00	☆funfun ギャラリー☆ 9:00~16:00	☆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	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">12月分 団体利用申請日</div>
27	28	29	30	31	10/28(月)開催 「交通と防犯の集い(仮)」 につきましては、電話での お問合せ、または館内ポス ター、チラシ等でご確認く ださい。	
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00	交通と防犯の集い 13:00~	☆フリカラ☆ 13:30~15:30 ☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制)	☆貼り絵☆ 14:00~16:00		

元気!100トレ

どなたでも参加できます!

予約は要りません。

10月5日(土)・12日(土)

16日(水) 26日(土)

時間:10:00~11:00

※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。

☆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	◎iPadで楽しむ	定員 7名
◎懐かし映画会	定員 15名	◎Waiwai チャレンジ	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。

※館のご利用・講座参加には当館利用証が必要です。