

上落合地域交流館

〈館たより 11月号〉 NO.170

くつろぎのサロン

～午後のひととき
お茶を飲みながら～

☆大正琴演奏

☆ゲーム など

●日時：11月7日(木)

14:00～16:00

●定員：20名(先着順)

●申込み受付中

※詳細は当館までお尋ねください。

スマホ相談会

～東京都～

●日時：11月21日(木)

9:30～12:00

●事前申込無し。

当日直接ご来館ください。

●持ち物 お使いのスマホ
※混み合う場合はお待ちいただく場合がございます。

※詳細は当館までお尋ねください。

絵手紙教室

●日時：11月18日(月)

14:00～16:00

●定員：10名(先着順)

●受付開始：10月21日(月)～

※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。

古典を愉しむ

古典文学イメージを一新!?
毎回違うテーマを愉快地解説します。

●日時：11月15日(金)

14:00～15:30

●定員：20名(先着順)

●申込み受付中

※詳細は当館まで!

フリカラ

お1人でもお友達と一緒でも個人で参加可能なフリーカラオケ
お気軽にご参加ください。

●日時：

11月6日(水) 13:30～15:30

11月12日(火) 13:30～15:30

11月27日(水) 13:30～15:30

●定員：6名

●受付開始：10月21日(月)～

※詳細は当館まで

マッサージサービス

11月は14日(木)25日(月)です

《施術時間》13:00～17:00

《料金》30分1000円

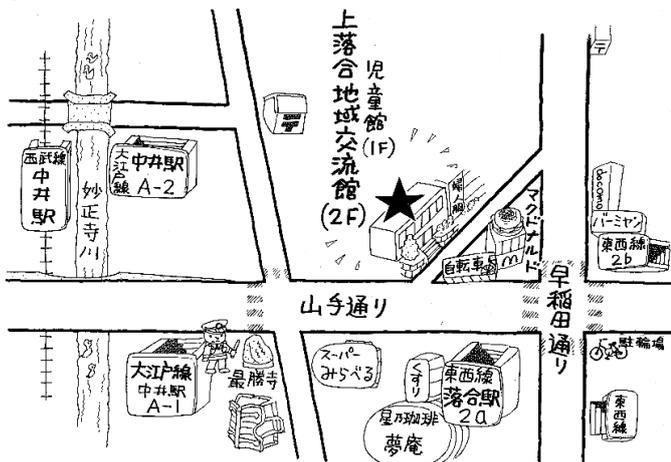
●1時間までお申し込み可能です。

《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

11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：11月 2日(土) 10:00～11:00 11月 9日(土) 10:00～11:00 11月 20日(水) 10:00～11:00 11月 30日(土) 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。					1	2
					☆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
3	4	5	6	7	8	9
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15		☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆太極拳/棒気功☆ 10:00～11:00 ☆フリカラ☆ 13:30～15:30	☆くつろぎのサロン☆ 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
10	11	12	13	14	15	16
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00		☆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☆ 14:00～15:40	☆マッサージ☆	☆気軽に折り紙☆ 10:00～11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00～15:30	
17	18	19	20	21	22	23
	☆絵手紙☆ 14:00～16:00	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00	☆スマホ相談会☆ 9:30～12:00 ☆ねんどで 作ろう！☆ 14:00～15:30	☆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) 11月分 団体利用申請日
24	25	26	27	28	29	30
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00	☆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	☆朝からシネマ☆ 10:00～12:00 ☆干支飾り☆ 14:00～15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆なつかし映画会☆ 14:00～16:20

貼り絵

新聞紙などを切ったりちぎったりしながら貼り付けていきます。下絵があるから簡単！

毎月3回開催しています。

※随時募集中。館までお問合せください。

定員：10名

日程：館たよりの

カレンダー等でご確認ください。

※詳細は当館までお尋ねください。



☆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	◎Waiwai チャレンジ	定員 12名
◎朝からシネマ	定員 20名	◎懐かし映画会	定員 15名
◎干支飾り	定員 16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。