

# 上落合地域交流館

〈館たより 12月号〉 NO.171

## 年末年始休館のお知らせ

今年も館運営にご協力いただきありがとうございました。  
下記の日程で休館させていただきます。皆様にはご不便をおかけいたしますがご理解のほどよろしくお願いいたします。

令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)

※1月4日(土)より通常通り開館いたします。  
皆様のご来館をお待ちしております。

## 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：12月20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!

## レクリエーションで年忘れ!

年末を楽しく過ごしましょう。

- ・カラオケ歌カルタ
- ・チラシパズル 他

●日時：12月26日(木)  
10:00～12:00

●定員：16名(先着順)

●申込み：12月4日～(水)

※後半はお茶を飲みながら、今年の話に花を咲かせましょう。



## おもしろ韓国語講座

(初心者コース)

繰り返し丁寧に教えるので、途中からでも大丈夫!  
伝統遊びも取り入れながら楽しく勉強します。

●日時：毎月第二火曜日  
14:00～15:30

●定員：8名程度

●申込み随時受付中  
※詳細は当館まで!

## マッサージサービス

12月は9日(月)です

《施術時間》13:00～17:00

《料金》30分1000円

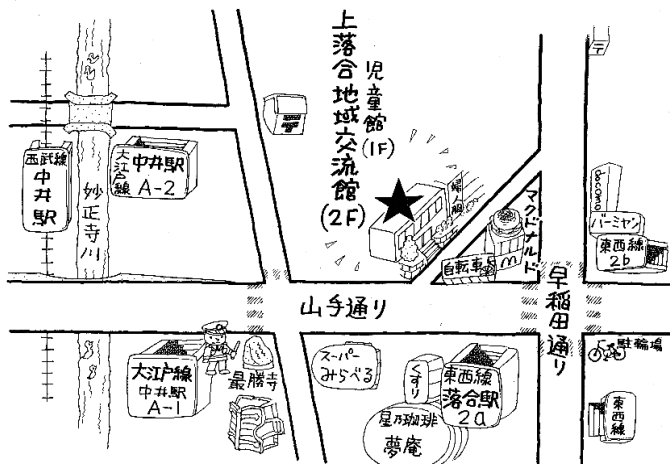
●1時間までお申し込み可能です。

《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

# 12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 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30		☆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	☆朝からシネマ☆ 10:00～12:00 ☆マッサージ☆	☆フリカラ☆ 13:30～15:30 ☆おもしろ韓国語☆ 14:00～15:30	☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00 ☆正月飾り☆ 10:00～ ☆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 ☆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
	☆絵手紙☆ 14:00～16:00		☆体操広場☆ 9:30～11:20 ☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00 ☆フリカラ☆ 13:30～15:30	☆朝からシネマ☆ 10:00～11:50 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆気軽に折り紙☆ 10:00～11:50 ☆古典を楽しむ☆ 14:00～15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆モルック教室☆ 14:00～15:30 2月分 団体利用申請日
22	23	24	25	26	27	28
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00		☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆なつかし映画会☆ 14:00～16:20	☆年忘れレク☆ 10:00～12:00 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆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) ☆ねんどで 作ろう！☆ 14:00～15:30
29	30	31	自主事業運営委員会主催<正月飾り> 12月11日(水)10:00～ ※詳細につきましては、決定次第館内 掲示ポスター、チラシ等でお知らせ いたします。			
休館	休館	休館	 良いお年を お迎え下さい			

## 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！

※随時募集中。

定員：10名

日時：

12月12日(木) 14:00～16:00

12月19日(木) 14:00～16:00

12月26日(木) 14:00～16:00

※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 | ◎iPadで楽しむ     | 定員 6名  |
| ◎フリカラ      | 定員 6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。