

上落合地域交流館

＜館たより 1月号＞ NO.172

新年明けまして

おめでとうございます。

昨年は皆様のご利用、ご協力
ありがとうございました。
本年もどうぞよろしく
お願いいたします。



カラオケ体操

あっという間の1時間!!
懐かしい曲に合わせて楽しく
身体を動かしましょう。

- 日時：1月19日(日)
10:30~11:30
 - 定員：15名(先着順)
 - 受付開始
12月24日(火)~
- ※詳細は当館まで

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：1月17日(金)
14:00~15:30
 - 定員：20名(先着順)
 - 受付開始：12月20日(金)~
- ※詳細は当館まで!

絵手紙教室

- 日時：1月27日(月)
14:00~16:00

- 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。

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

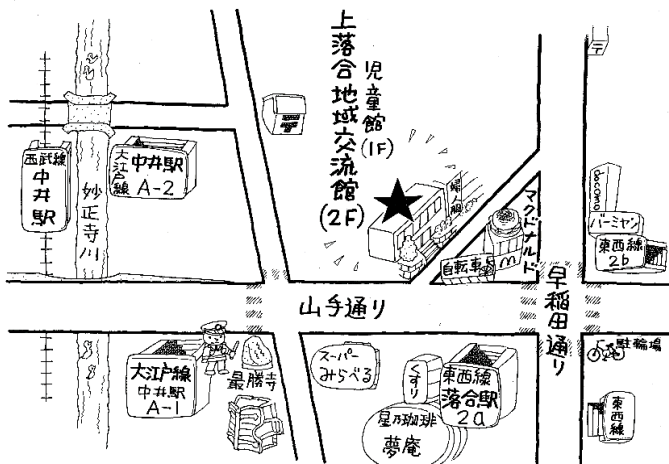
1月は9日(木)20日(月)です

《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

1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)
【モーニング体操開催中】 毎朝 9:15 から 10 分間の ラジオ体操。 当日参加もOKです！			1	2	3	4
			休館	休館	休館	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00
5	6	7	8	9	10	11
☆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☆ 10:00～12:00	☆マッサージ☆	☆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
12	13	14	15	16	17	18
☆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	☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00 ☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆なつかし映画会☆ 14:00～16:00		☆気軽に折り紙☆ 10:00～11:50 ☆古典を愉しむ☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 (2部制)
19	20	21	22	23	24	25
☆カラオケ体操☆ 10:30～11:30	☆マッサージ☆	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00		☆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) ☆モルック教室☆ 14:00～15:30
			29			
			☆体操広場☆ 9:30～11:20			
26	27	28		30	31	3月分 団体利用申請日
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00	☆絵手紙☆ 14:00～16:00	☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30	☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00 ☆フリカラ☆ 13:30～15:30 ☆ねん土で作ろう☆ 14:00～15:30	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆朝からシネマ☆ 10:00～11:50	

元気！100トレ

どなたでも参加できます！

予約は要りません。

1月4日(土)・11日(土)
15日(水) 22日(水)

時間:10:00～11:00

※タオル(体操で使用)・飲み物をこ
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	◎太極拳/棒気功	定員 12 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	◎フリカラ	定員 6 名
◎モルック教室	定員 12 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。