

上落合地域交流館

〈館たより 2月号〉 NO.173

☆芸術鑑賞会☆ 津軽三味線演奏会

- 出演：早稲田大学
津軽三味線愛好会・三津巴
- 日時：2月16日(日) 11:00~
- 定員：30名(先着順)
- 参加費：無料
- 受付開始：1月26日(日)~
- ※詳細は当館までお尋ねください。

☆Waiwai チャレンジ☆

- 今月はほっこりリンゴのチャームを作ります。
- 日時：2月7日(金)
14:00~15:30
 - 定員：12名(先着順)
 - 受付開始
1月21日(火)~
 - ※詳細は当館まで

☆風にもシネマ☆

- 今月は生涯をかけて一人の男性を想いつづける女性を描いた感動作を上映します。
- 日時：2月20日(木)
14:00~15:40
 - 定員：20名(先着順)
 - 受付開始：1月31日(金)~

☆認知症サポーター養成講座☆

- 落合第二高齢者総合相談センター主催
開催日：2月25日(火) 14:00~
定員：15名(先着順)
予約：落合第二高齢者相談センターにて
予約受付TEL 03-5348-8871
※上落合地域交流館でも受付可能
参加費：無料
ご参加：新宿区在住60歳以上の方対象

☆スマホ相談会☆ (東京都)

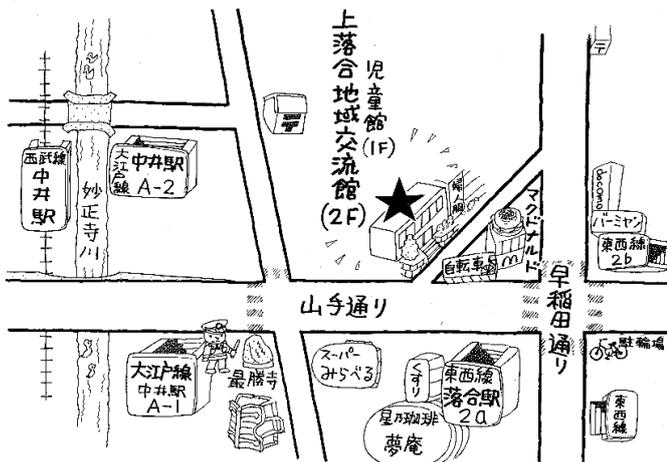
- ※個人で相談を受けることができます。
- 日時：2月28日(金)
9:30~12:00
 - 参加費：無料
 - 申込み不要、当日先着順。

☆マッサージサービス☆

- 2月は10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

◎新宿区在住の60歳以上の方がご利用できます。

《開館時間》9:00~18:00

《休館日》12月29日~1月3日

女性入浴：月、水、金 男性入浴：火、木、土

《風呂利用時間》12:00~15:00

- 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

2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)
<p style="text-align: center;">☆心と体の健康講座☆ —自主事業運営委員会 主催— ●日時：2月26日(水) 10:30~12:00 ●講師：「首都医校」教師、生徒 ●参加費：無料 ※詳細決定次第ポスター等でお知らせします。</p> 						1 ☆元気！100トレ☆ 10:00~11:00
2	3	4	5	6	7	8
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15		☆なつかし映画会☆ 14:00~15:45	☆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	☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆カラオケ体操☆ 10:30~11:30 ☆おもしろ韓国語☆ 10:30~12:00 ☆Waiwaiチャレンジ☆ 14:00~15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00~11:00
9	10	11	12	13	14	15
☆レディース健康麻雀入門教室☆ 9:30~12:00	☆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	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制) ☆モルック教室☆ 14:00~15:30
16	17	18	19	20	21	22
☆芸術鑑賞会☆ 11:00~	☆絵手紙☆ 14:00~16:00		☆かみおち麻雀広場☆ 9:30~12:00 ☆元気！100トレ☆ 10:00~11:00	☆屋にもシネマ☆ 14:00~15:40	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制)
			26 ☆かみおち麻雀広場☆ 9:30~12:00	☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	4月分 団体利用申請日
23	24	25	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 ☆認知症サポーター養成講座☆ 14:00~	☆心と体の健康講座☆ 10:30~12:00 ☆フリカラ☆ 13:30~15:30 ☆ねん土で作ろう☆ 14:00~15:30	☆貼り絵☆ 13:00~15:00	☆スマホ相談会☆ 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

どなたでも参加できます！

予約は要りません。

2月1日(土)・8日(土)

19日(水)

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	◎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
◎古典を愉しむ	定員 20名	◎iPadで楽しむ	定員 6名
◎カラオケ体操	定員 8名	◎絵手紙教室	定員 10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。