

上落合地域交流館

＜館たより 3月号＞ NO.174

利用証の更新について

7年度4月から行う個人及び団体利用証更新を3月1日から受け付けます。3月上旬は受付が混み合い、お待ちいただくことが予想されます。余裕をもってのご来館をお願いいたします。詳細はポスター及び3日の利用者懇談会でもお伝えいたします。

☆利用者懇談会☆

日時：3月3日(月)
14:00～15:00
館を「より快適に」「より楽しく」ご利用いただくために、利用者の皆様にご意見をいただく懇談会です。
「利用証の更新について」もお話しますので、団体・個人問わず、是非ご参加ください。

☆Waiwai チャレンジ☆

今月はポッチャで盛り上がりましょう。皆で得点を数えます。

- 日時：3月7日(金)
14:00～15:30
 - 定員：12名(先着順)
 - 受付開始：
2月18日(火)～
- ※詳細は当館まで

☆くつろぎのサロン☆

募集中!



<内容>

☆映画音楽、クラシック音楽
ピアノ演奏：佐藤美登里先生
☆セラピューティック・ケア体験
開催日：3月6日(木) 14:00～
定員：20名(先着順)
参加費：無料

☆美文字教室☆

文字の基本的な書き方のコツを講師が丁寧にお教えします。

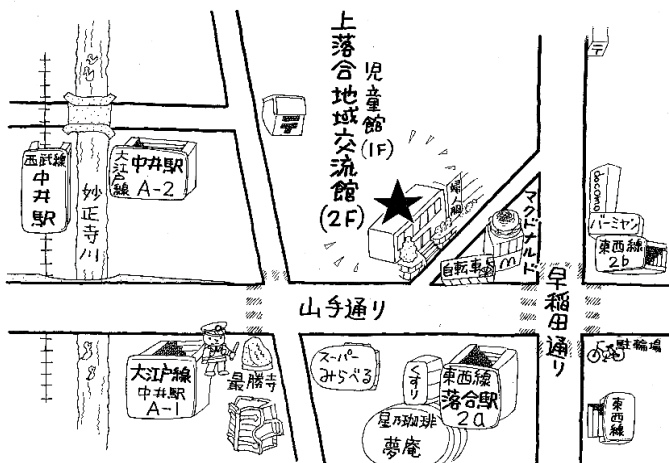
- 日時：3月12日(水)
11:10～12:10
 - 定員 8名
 - 参加費：無料
 - 受付開始：
2月21日(金)～
- ※詳細は当館までお尋ねください。

☆マッサージサービス☆

2月は13日(木)24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

3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>☆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：3月 1日(土) 10:00～11:00 3月 8日(土) 10:00～11:00 3月12日(水) 10:00～11:00 3月19日(水) 10:00～11:00</p> <p>※ご参加には当館利用証が必要です。 ※飲み物・タオル(体操で使用)をお持ちください。</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	☆利用者懇談会☆ 14:00～15:00	☆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☆ 13:30～15:30	☆くつろぎのサロン☆ 14:00～	☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00 ☆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		☆カラオケ体操☆ 14:00～15:00 ☆おもしろ韓国語☆ 14:00～15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆美文字教室☆ 11:10～12:10 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆マッサージ☆	☆新宿いきいき体操☆ 10:30～11:30 ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00 ☆モルック教室☆ 14:00～15:30
16	17	18	19	20	21	22
	☆絵手紙☆ 14:00～16:00		☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00 ☆気軽に折り紙☆ 10:00～11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 (2部制) 5月分 団体利用申請日
23	24	25	26	27	28	29
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00	☆マッサージ☆	☆フリカラ☆ 13:30～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 (2部制)	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆新宿いきいき体操☆ 10:30～11:30	☆朝からシネマ☆ 10:00～12:00
30	31	☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30	☆ねん土で作ろう☆ 14:00～15:30		☆歌声ルーム☆ 14:00～15:30	

☆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：3月11日(火)
14:00～15:00

定員：15名
受付開始：2月18(火)～

※タオル・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	◎絵手紙教室	定員 10名
◎古典を愉しむ	定員 20名	◎懐かし映画会	定員 15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。