

# 上落合地域交流館

〈館たより 4月号〉 NO.175

## ☆カラオケ体操☆

カラオケ機のコンテンツを使い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：4月8日(火)  
14:00~15:00
- 定員：15名(先着順)
- 受付開始：3月21日(金)~
- ※詳細は当館までお尋ねください。

## ☆Waiwai チャレンジ☆

今月はドライフラワーを使ったナチュラルなミニ壁飾りを作ります。

- 日時：4月4日(金)  
14:00~15:30
- 定員：12名(先着順)
- 受付開始 3月21日(金)~
- 持ち物：ハサミ・ボンド
- ※詳細は当館までお尋ねください。

## ☆気軽に折り紙☆

4月は『箱の中は梅雨!?!』を折ります。ご参加お待ちしております。

- 日時：4月18日(金)  
10:00~11:30
- 定員：12名(先着順)
- 受付開始：4月4日(金)~
- ※詳細は当館までお尋ねください。

## ☆古典を愉しむ☆

講師のわかりやすい解説で、楽しいお話に引き込まれます!

- 第49回：4月18日(金)  
14:00~15:30
- 受付開始：3月21日(金)
- 定員：20名(先着順)
- ※詳細は当館までお尋ねください。

## ☆フリーカラオケ☆

お一人でも、お友だちと一緒でもお気軽にご参加ください。

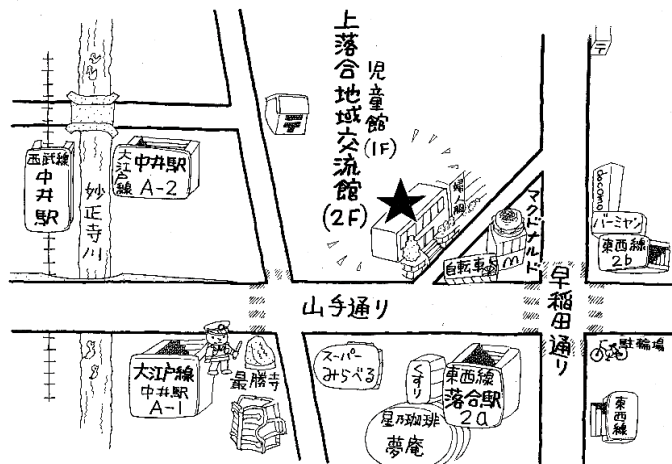
- 日時：  
4月2日(水) 13:30~15:30  
4月9日(水) 10:00~12:00  
4月22日(火) 13:30~15:30
- 定員：6名(先着順)
- 受付開始：3月20日(木)~
- ※詳細は当館までお尋ねください。

## ☆マッサージサービス☆

4月は14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。

※引き続き、個人利用証・団体登録証の更新手続きをお願いいたします。  
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

# 4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
			☆太極拳 /棒気功☆ 10:00～11:00  ☆フリカラ☆ 13:30～15:30		☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00  ☆Wai wai チャレンジ☆ 14:00～15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00  ☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30
6	7	8	9	10	11	12
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15	☆絵手紙☆ 14:00～16:00	☆カラオケ体操☆ 14:00～15:00  ☆おもしろ韓国語☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00 ☆なつかし映画会☆ 14:00～15:40		☆新宿いきいき体操☆ 10:30～11:30  ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00
13	14	15	16	17	18	19
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00	☆マッサージ☆		☆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 ☆古典を楽しむ☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 (2部制)  ☆モルック教室☆ 14:00～15:30
20	21	22	23	24	25	26
		☆フリカラ☆ 13:30～15:30  ☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆新宿いきいき体操☆ 10:30～11:30  ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 (2部制)  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">6月分 団体利用申請日</div>
27	28	29	30	<div style="text-align: center;"> <p>【モーニング体操開催中】</p> <p>毎朝 9:15 から 10 分間の ラジオ体操。</p> <p>予約は要りません。</p>  </div>		
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00			☆朝からシネマ☆ 10:00～12:30  ☆貼り絵☆ 14:00～16:00			

## 元気！100トレ

どなたでも参加できます！  
予約は要りません。

●日時：

4月5日(土)・12日(土)  
16日(水)・23日(水)  
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	◎かみおち麻雀広場	定員 12 名
◎四季のものづくり	定員 12 名	◎iPad で楽しむ	定員 6 名
◎サンデーヨガ	定員 20 名	◎絵手紙教室	定員 10 名
◎レディース麻雀教室	定員 16 名	◎朝からシネマ	定員 20 名
◎モルック教室	定員 12 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。