

上落合地域交流館

＜館たより 5 月号＞ NO.176

☆ハピネス サークル☆

目白大学学生との交流の場を再開いたします。

- 日時：5月1日(木)
14:00～15:00
- 定員：10名(先着順)
- 受付開始：4月22日(火)～
- ※詳細は決まり次第、館内ポスター等でお知らせいたします。

☆アロマでリフレッシュ☆

ハンドタッチでリフレッシュ
アロマミニ講座も行います。

- 日時：5月17日(土)
10:00～12:00
- 定員：15名(先着順)
- 受付開始 4月24日(木)～
- 持ち物：ハンドタオル
- ※詳細は当館までお尋ねください。

☆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：5月21日(水)
11:10～12:10
- 定員：8名(先着順)
- 受付開始：5月4日(日)～
- ※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50回：5月16日(金)
14:00～15:30
- 受付開始：4月18日(金)～
- 定員：20名(先着順)
- ※詳細は当館までお尋ねください。

☆ぬり絵 de ノート☆

塗り絵をしながら楽しく脳トレし
ちゃいましょう。

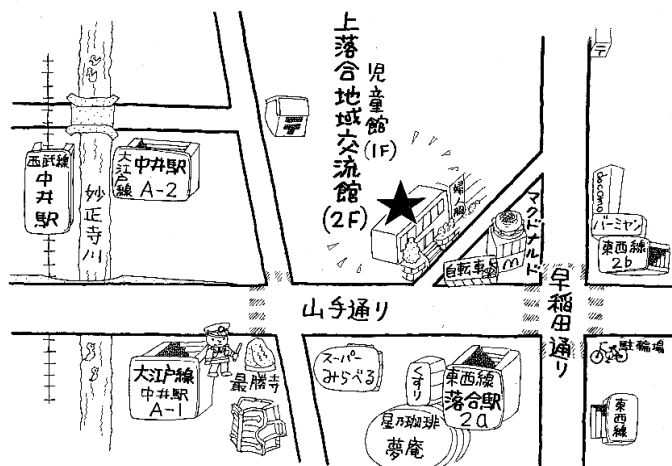
- 日時：5月28日(水)
14:00～15:30
- 定員：8名(先着順)
- 持ち物：色鉛筆
- 受付開始：5月7日(水)～
- ※詳細は当館までお尋ねください。

☆マッサージサービス☆

5月は8日(木)・19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

5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)
☆フリカラ☆ お1人でもご参加可能なカラオケです。 ●日程：5月7日(水) 13:30～15:30 5月21日(水) 13:30～15:30 5月29日(木) 9:30～11:00 ●受付開始：4月24日(木)～ ●定員：6名 ※ご参加には当館利用証が必要となります。				1 ☆ハピネスサークル☆ 14:00～15:00	2 ☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00 ☆Wai wai チャレンジ☆ 14:00～15:30	3
4 ☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15	5 	6	7 ☆太極拳 /棒気功☆ 10:00～11:00 ☆フリカラ☆ 13:30～15:30	8 ☆マッサージ☆ ☆なつかし映画☆ 14:00～16:00	9 ☆新宿いきいき体操☆ 10:30～11:15 ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:30	10 ☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00
11 ☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00	12 ☆絵手紙☆ 14:00～16:00	13 ☆カラオケ体操☆ 14:00～15:00 ☆おもしろ韓国語☆ 14:00～15:30	14 ☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00	15 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	16 ☆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	17 ☆体操広場☆ 9:30～11:20 ☆アロマでリフレッシュ☆ 10:00～12:00 ☆モルック教室☆ 14:00～15:30
18	19 ☆マッサージ☆	20 	21 ☆体操広場☆ 9:30～11:20 ☆美文字教室☆ 11:10～12:10 ☆フリカラ☆ 13:30～15:30	22 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	23 ☆新宿いきいき体操☆ 10:30～11:15 ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:30	24 ☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 7月分 団体利用申請日
25 ☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30～12:00	26	27 ☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30	28 ☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆ぬり絵deノートレ☆ 14:00～15:30	29 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	30 ☆朝からシネマ☆ 10:00～12:10	31 ☆体操広場☆ 9:30～11:20 (2部制)

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：

5月10日(土)・14日(水)
24日(土)・28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	◎絵手紙教室	定員 10 名
◎Waiwai チャレンジ	定員 12 名	◎朝からシネマ	定員 20 名
◎レディース麻雀教室	定員 16 名	◎サンデーヨガ	定員 20 名
◎モルック教室	定員 12 名	◎カラオケ体操	定員 15 名
◎懐かし映画会	定員 15 名	◎気軽に折り紙	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。