

上落合地域交流館

＜館たより 7 月号＞

NO.178

まちなか避暑地

地域の皆様が暑い時期を安全に過ごせるよう当館休憩室をご利用いただけます。

9月30日(火)まで

午前9:00～午後6:00

※利用証無しでご利用いただけます。
※連絡先等のご記入にご協力をお願いいたします。

美文字教室

実用的な季節の挨拶状を題材にして文字に親しみましょう。

※普段お使いの鉛筆かボールペンをお持ちください。

●日時：7月2日(水)

11:10～12:10

●定員：10名

●受付開始：6月19日(木)

※詳細は当館までお尋ねください。

気軽に折り紙

今月は『夏を楽しむイルカの親子』をつくります

●日時：7月18日(金)

10:00～11:30

●定員：12名(先着順)

●受付開始：7月4日(金)

※詳細は当館までお尋ねください。

スマホ相談会 ～東京都～

●日時：7月25日(金)

9:30～12:00

●事前申込は不要です。

当日直接ご来館ください。

●持ち物 お使いのスマホ

※混み合う場合はお待ちいただく場合がございます。

※詳細は当館までお尋ねください。

出目を折ろう& アロマでリフレッシュ

涼しげに泳ぐ出目金と爽やかな香りのアロマを楽しみましょう。

●日時：7月26日(土)

10:30～12:00

●定員：16名(先着順)

●受付開始：7月2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

7月は10日(木)21日(月)です

《施術時間》13:00～17:00

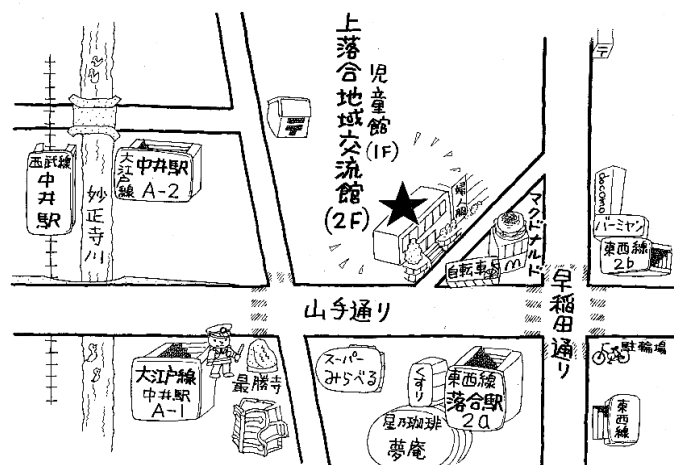
《料金》30分1000円

●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

7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 ☆美文字教室☆ 11:10～12:10		☆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
6	7	8	9	10	11	12
		☆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 ☆お役立ち講座☆ 14:00～15:30	☆マッサージ☆	☆新宿いきいき体操☆ 10:30～11:15 ☆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		☆なつかし映画☆ 14:00～16:00	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆絵手紙☆ 14:00～16:00	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆かみおち広場☆ 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) ☆モルック教室☆ 14:00～15:30
20	21	22	23	24	25	26
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15	☆マッサージ☆	☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆ハビネスサークル☆ 14:00～15:00	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆スマホ相談会☆ 9:30～12:00 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00 ☆新宿いきいき体操☆ 10:30～11:15 ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 ☆出目金を折ろう& アロマでリフレッシュ☆ 10:30～12:00
27	28	29	30	31	9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		☆ぬり絵deノートレ☆ 14:00～15:30	☆朝からシネマ☆ 10:00～11:45 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆フリカラ☆ 10:00～12:00		

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：

7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	◎絵手紙教室	定員 10 名
◎サンデーヨガ	定員 20 名	◎朝からシネマ	定員 20 名
◎レディース麻雀教室	定員 16 名	◎カラオケ体操	定員 15 名
◎モルック教室	定員 12 名	◎フリカラ	定員 6 名
◎WaiWai チャレンジ	定員 12 名	◎ぬり絵 de ノートレ	定員 8 名
◎古典を愉しむ	定員 20 名	◎なつかし映画会	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。