

上落合地域交流館

＜館たより 8月号＞

NO.179

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。

気軽に折り紙

特別バージョン

『箱に入ったお雛様』

8月7日(木) 箱作り

8月15日(金) 雛作り

8月21日(木) 仕上げ

各回 10:00～11:30

●定員 12名(先着順)
(三回とも参加できる方)

●受付開始 7月24日(木)～

●持ち物 木工用ボンド ヘラ
ピンセット はさみ

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: 8月13日(水)

8月23日(土)

8月27日(水)

各回とも 10:00～12:00

●定員: 6名(先着順)

●受付開始: 7月29日(火)～

※詳細は当館までお尋ねください。

朝からシネマ

8月は名監督が手掛けたサスペ
ンス映画を上映します。

●日時: 8月29日(金)

10:00～11:45

●定員: 30名

●受付開始: 7月30日(水)～

※詳細は当館までお尋ねください。

ぬり絵 de ノートレ

塗り絵をしながら楽しく
脳トレしましょう!

●日時: 8月29日(金)

14:00～15:30

●定員: 8名(先着順)

●持ち物: 色鉛筆など

●受付開始: 7月29日(火)～

※詳細は当館までお尋ねください。

マッサージサービス

8月は11日(月)です

《施術時間》13:00～17:00

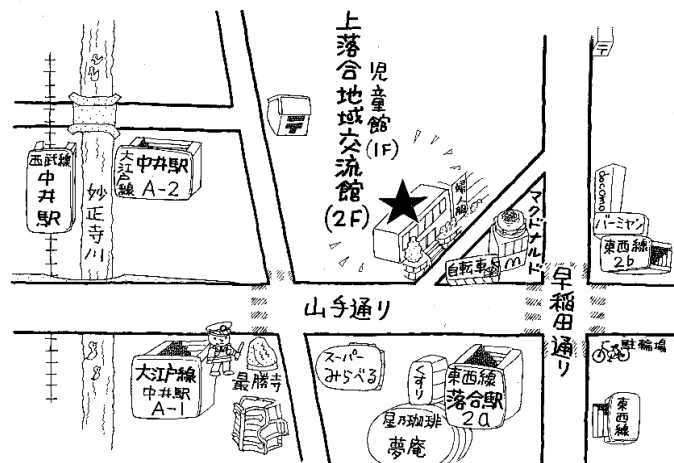
《料金》30分 1000円

●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

8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)
☆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：8月 2日(土) 10:00～11:00 8月 9日(土) 10:00～11:00 8月 20日(水) 10:00～11:00 8月 30日(土) 10:00～11:00 ※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。					1	2
					☆かみおち麻雀広場☆ 9:30～12:00	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00
					☆Wai wai チャレンジ☆ 14:00～15:30	
3	4	5	6	7	8	9
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15			☆太極拳 /棒気功☆ 10:00～11:00 ☆iPadで楽しむ☆ 14:00～15:30	☆気軽に折り紙☆ 10:00～11:30	☆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
10	11	12	13	14	15	16
☆レディース 健康麻雀教室☆ 9:30～12:00	☆マッサージ☆	☆カラオケ体操☆ 14:00～15:00	☆フリカラ☆ 10:00～12:00 ☆なつかし映画☆ 14:00～16:00	☆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) ☆モルック教室☆ 14:00～15:30
17	18	19	20	21	22	23
			☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆絵手紙☆ 14:00～16:00	☆気軽に折り紙☆ 10:00～11:30 ☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆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 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00 10月分 団体利用申請日
24	25	26	27	28	29	30
☆レディース 健康麻雀教室☆ 9:30～12:00		☆四季の ものづくり☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 (2部制) ☆フリカラ☆ 10:00～12:00	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆朝からシネマ☆ 10:00～11:45 ☆ぬり絵deノートレ☆ 14:00～15:30	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00
31						

古典を愉しむ

講師のわかりやすいお話と解説で、古典文学の知識が楽しく身に付きます!!

●日時:8月15日(金)
14:00～15:30

●定員:20名(先着順)

●募集開始:7月18日(金)

※筆記用具をご持参ください。

※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	◎カラオケ体操	定員 15 名
◎モルック教室	定員 12 名	◎なつかし映画会	定員 15 名
◎WaiWai チャレンジ	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。