

上落合地域交流館

＜館たより 9月号＞

NO.180

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お願いいたします。

スマホ講習会

基本操作とネットの検索方法を丁寧にお教えします。

●日時：9月19日(金)

14:00～16:00

●定員：10名(先着順)

●受付開始：8月27日(水)

※質問時間も設けます。

※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：9月6日(土)

9月10日(水)

9月30日(火)

各回とも10:00～12:00

●定員：6名(先着順)

●受付開始：8月21日(木)～

※詳細は当館までお尋ねください。

美文字教室

平安時代の日本文学を題材にし文字に親しみながら穏やかな時間を過ごしましょう。

※普段お使いの鉛筆かボールペンをお持ちください。

●日時：9月24日(水)

11:10～12:10

●定員：10名

●受付開始：8月29日(金)

※詳細は当館までお尋ねください。

秋のつどい

地域交流館やシニア活動館で活動している団体の皆さんの発表会です。

●日時：9月26日(金)

12:00開場 13:00開演

●場所：四谷区民ホール

観覧ご希望のかたは直接会場にお越しください。

※詳細は当館までお尋ねください。

マッサージサービス

9月11日(木) 22日(月)です

《施術時間》13:00～17:00

《料金》30分1000円

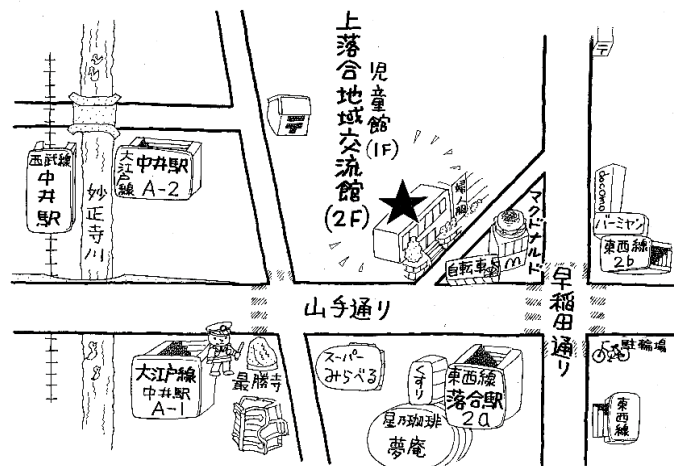
●1時間までお申し込み可能です。

《受付時間》当日9:00～16:00

※詳細は当館までお尋ねください。

初めてのご利用・ご参加には登録が必要となります。

60歳以上で新宿区民であることが分かる身分証明書(保険証等)をお持ちください。



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

9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	6
			☆太極拳 / 棒気功☆ 10:00～11:00		☆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 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00
7	8	9	10	11	12	13
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15		☆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 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00	☆マッサージ☆ ☆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 (2部制)
14	15	16	17	18	19	20
☆レディース 健康麻雀教室☆ 9:30～12:00	☆ポッチャ大会☆ 10:00～		☆体操広場☆ 9:30～11:20 (2部制) ☆絵手紙☆ 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	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00 ☆モルック教室☆ 14:00～15:30
21	22	23	24	25	☆スマホ講習会☆ 14:00～16:00	27
☆カラオケ大会☆ 13:00～	☆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 ☆美文字教室☆ 11:10～12:10	☆貼り絵☆ 14:00～16:00	26 ☆新宿いきいき体操☆ 10:30～11:15 ☆歌声ルーム☆ 14:00～15:20	☆体操広場☆ 9:30～11:20 (2部制)
28	29	30	ポッチャ大会 【自主事業運営委員会 主催】 9月15日(月) 10:00～ ◎詳細は決まり次第館内に掲示いたします。			
☆レディース 健康麻雀教室☆ 9:30～12:00	☆ぬり絵deノートレ☆ 14:00～15:30	☆朝からシネマ☆ 10:00～12:10 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00				

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:9月19日(金)
14:00～15:30

●定員:20名(先着順)

●募集開始:8月15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☆

◎新宿いきいき体操	定員 20 名	◎太極拳/棒気功	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	◎気軽に折り紙	定員 12 名
◎レディース麻雀教室	定員 16 名	◎絵手紙教室	定員 10 名
◎モルック教室	定員 12 名	◎カラオケ体操	定員 15 名
◎朝からシネマ	定員 30 名	◎Waiwai チャレンジ	定員 12 名
◎ぬり絵 de ノートレ	定員 8 名	◎懐メロ・歌声ルーム	定員 20 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。

