

上落合地域交流館

＜館たより 10月号＞

NO.181

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：10月 8日(水)

10月22日(水)

10月30日(木)

各回とも10:00～12:00

●定員：6名(先着順)

●受付開始：9月24日(水)～

※詳細は当館までお尋ねください。

朝からシネマ

10月には名女優主演のサスペンス映画を上映します。

●日時：10月16日(木)

10:00～12:00

●定員：30名

●受付開始：9月30日(火)

※詳細は当館までお尋ねください。

上落音楽会

前回好評いただいた三線とギターで奏でる沖縄民謡やポップスの音色を再び!!

●日時：10月25日(土)

14:00～16:00

●受付開始：10月6日(月)

●定員：35名(先着順)

※詳細は当館までお尋ねください。

ハピネスサークル

目白大学の学生との交流事業
紙コップと毛糸を使って可愛いカゴを作ります。

●日時：10月28日(火)

14:00～15:00

●定員：15名

●受付開始：10月7日(火)

※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：10月30日(木)

14:00～15:30

●定員：8名(先着順)

●持ち物：色鉛筆など

●受付開始：9月29日(月)～

※詳細は当館までお尋ねください。

マッサージサービス

10月13日(月)です

《施術時間》13:00～17:00

《料金》30分1000円

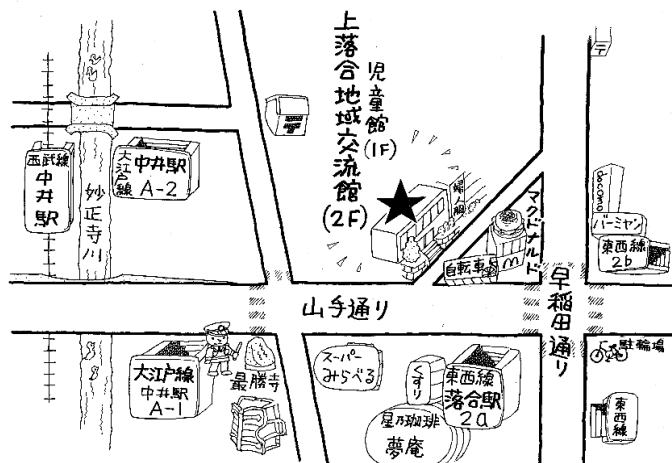
●1時間までお申し込み可能です。

《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

10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)
【モーニング体操開催中】 毎朝 9:15 から 10 分間の ラジオ体操。 予約なしで参加できます 			1	2	3	4
			☆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
5	6	7	8	9	10	11
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15			☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 ☆フリカラ☆ 10:00~12:00	☆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)
12	13	14	15	16	17	18
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00	☆マッサージ☆	☆カラオケ体操☆ 14:00~15:00 ☆おもしろ韓国語☆ 14:00~15:30	☆絵手紙☆ 14:00~16:00	☆朝からシネマ☆ 10:00~12:00 ☆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
19	20	21	22	23	24	25
			☆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	☆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 ☆上落音楽会☆ 14:00~16:00
26	27	28	29	30	31	12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		☆ハビネスサークル☆ 14:00~15:00 ☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 ☆なつかし映画☆ 14:00~16:00	☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆ぬり絵deノート☆ 14:00~15:30 ☆麻雀ルンルン☆ 13:30~16:30		

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:10月17日(金)
14:00~15:30

●定員:20名(先着順)

●募集開始:9月19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
◎懐メロ・歌声ルーム	定員 20 名	◎Waiwai チャレンジ	定員 12 名
◎なつかし映画会	定員 20 名	◎麻雀ルンルン	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。