

上落合地域交流館

＜館たより 11 月号＞

NO.182

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。

※普段お使いの鉛筆がボールペンをお持ちください。

●日時：11月10日(月)
14:00～15:00

●定員：10名

●受付開始：10月22日(水)

※詳細は当館までお尋ねください。

おもしろ韓国語講座

簡単な会話を楽しみながら韓国語に楽しく触れてみましょう。

●日時：11月18日(火)
14:00～15:30

●定員：8名

●参加者随時募集中です。

※詳細は当館までお尋ねください。

耳の健康セミナー

難聴は認知症の大きな要因と言われています。耳の健康の重要性と今からできる予防法などを紹介します。

●日時：11月20日(木)
14:00～15:30

●定員：20名

●受付開始：10月27日(月)

※協力 neumo

10分折り紙&アロマ

折り紙で来年の干支『午』を折ったり、抗菌効果のあるヒバチップの巾着を作りましょう。

●日時：11月26日(水)
14:00～15:30

●持ち物：ハサミ ポンド

●予約は要りません。

※折り紙はたくさん準備しています。
お好きな色柄を2枚選んでください。

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：11月28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：10月29日(土)

※詳細は当館までお尋ねください。

マッサージサービス

11月6日(木) 17日(月)です

《施術時間》13:00～17:00

《料金》30分 1000円

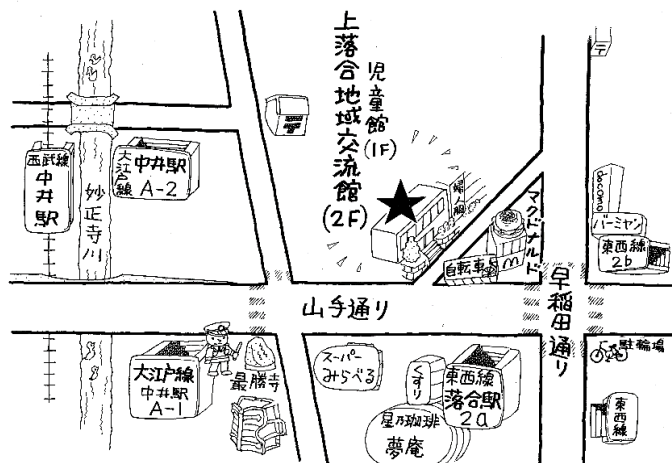
●1時間までお申し込み可能です。

《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

11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)
funfun ギャラリー -当館用者作品展- 11月1日(土) 9:00~18:00 11月2日(日) 9:00~16:00 皆さま、お誘いあわせの上ご来館ください。						1 ☆funfun ギャラリー☆ 9:00~18:00
2	3	4	5	6	7	8
☆funfun ギャラリー☆ 9:00~16:00	☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆気軽に折り紙☆ 14:00~15:30	☆太極拳/棒気功☆ 10:00~11:00	☆マッサージ☆	☆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
9	10	11	12	13	14	15
☆レディース健康 麻雀教室☆ 9:30~12:00	☆美文字教室☆ 14:00~15:00	☆カラオケ体操☆ 14:00~15:00	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 ☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆気軽に折り紙☆ 14:00~15:30		☆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) ☆モルック教室☆ 14:00~15:30
16	17	18	19	20	21	22
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	☆マッサージ☆	☆おもしろ韓国語☆ 14:00~15:30	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 ☆なつかし映画☆ 14:00~16:00 ☆絵手紙☆ 14:00~16:00	☆耳の健康 セミナー☆ 14:00~15:30	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制) ☆フリカラ☆ 10:00~12:00
23	24	25	26	27	28	1月分 団体利用申請日
☆レディース健康 麻雀教室☆ 9:30~12:00	☆朝からシネマ☆ 10:00~11:30	☆ハビネスサークル☆ 14:00~15:00	☆体操広場☆ 9:30~11:20 ☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆10分折り紙・アロマ☆ 14:00~15:30	☆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 ☆ぬり絵deノート☆ 14:00~15:30	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00
30		☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30				29
☆干支飾り☆ 14:00~15:30						

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:11月21日(金)

14:00~15:30

●定員:20名(先着順)

●募集開始:10月17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 18 名
◎懐メロ・歌声ルーム	定員 20 名	◎Waiwai チャレンジ	定員 10 名
◎なつかし映画会	定員 20 名	◎麻雀ルンルン	定員 12 名
◎朝からシネマ	定員 30 名	◎フリーカラオケ	定員 6 名
◎干支飾り	定員 16 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。