

# 上落合地域交流館

## <館たより 12月号>

NO.183

今年も一年ご利用ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。

### 年末年始

#### 休館のお知らせ

下記の日程で休館させていただきます。皆様にはご不便をおかけいたしますがご理解いただきますよう、お願いいたします。

令和7年12月29日(月)  
～令和8年1月3日(土)

※1月4日(日)より通常通り開館いたします。

### なつかし映画会

今月は京都の祇園を舞台にし登場人物の葛藤や成長を描いた物語を上映します。

- 日時：12月16日(火)  
14:00～16:00
  - 定員：15名
  - 受付開始：11月19日(水)
- ※詳細は当館までお尋ねください。

### 気軽に折り紙

今月は『立体的なバラ』を折ります。マグネット缶付きです。

- 日時：12月19日(金)  
10:00～11:30
  - 定員：12名
  - 持ち物：ヘラ・ピンセット
  - 受付開始：12月5日(金)
- ※詳細は当館までお尋ねください。

### スマホ講習会

写真や動画の撮り方、印刷や削除の仕方を分かりやすく説明します。

- 日時：12月19日(金)  
14:00～16:00
  - 定員：10名
  - 受付開始：11月30日(日)
- ※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、お友達と一緒にでもお気軽にご参加ください。

- 日時：12月10日(水)  
12月20日(土)  
12月24日(水)
- 各回とも10:00～12:00
- 定員：6名(先着順)
- 受付開始：11月26日(水)

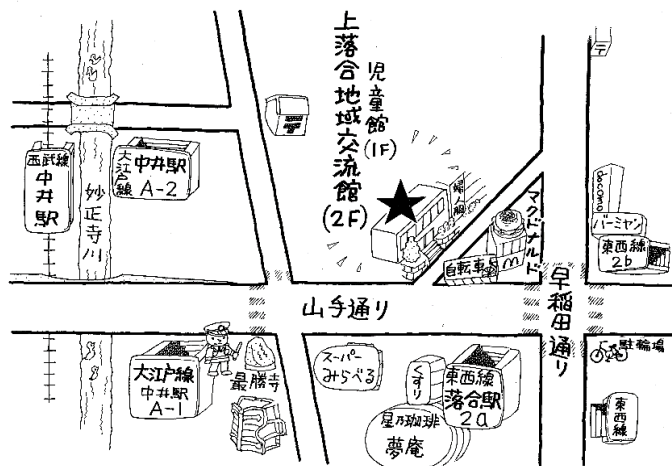
### マッサージサービス

12月8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(マイナンバーカード等)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

# 12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
		☆貼り絵☆ 14:00～16:00	☆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
7	8	9	10	11	12	13
☆サンデーヨガ☆ 10:00～11:15	☆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	☆正月飾り☆ 9:30～12:00 自主事業運営委員会  ☆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	☆元気！100トレ☆ 10:00～11:00
14	15	16	17	18	19	20
☆レディース健康 麻雀教室☆ 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	☆10分折り紙☆ 13:30～15:00  ☆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 ☆スマホ講習会☆ 14:00～16:00	☆体操広場☆ 9:30～11:20 ☆フリカラ☆ 10:00～12:00 ☆モルック教室☆ 14:00～15:30 2月分 団体利用申請日
21	22	23	24	25	26	27
		☆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  ☆フリカラ☆ 10:00～12:00	☆朝からシネマ☆ 10:00～11:40  ☆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ノートレ☆ 14:00～15:30	☆体操広場☆ 9:30～11:20 (2部制)
28	29	30	31	<div>  </div>		
☆レディース健康 麻雀教室☆ 9:30～12:00	休館	休館	休館			

## 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:12月19日(金)  
14:00～15:30

●定員:20名(先着順)

●募集開始:11月21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 16 名
◎サンデーヨガ	定員 20 名	◎絵手紙教室	定員 12 名
◎レディース麻雀教室	定員 16 名	◎カラオケ体操	定員 18 名
◎モルック教室	定員 12 名	◎Waiwai チャレンジ	定員 12 名
◎懐メロ・歌声ルーム	定員 20 名	◎ぬり絵 de ノートレ	定員 8 名
◎朝からシネマ	定員 30 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。