

# 上落合地域交流館

＜館たより3月号＞

NO.186

## 利用者懇談会

- 日時：3月2日(月)  
14:00~15:00
- 館をより快適に、より楽しくご利用いただくために、利用者の皆さまからご意見をうかがう懇談会です。
- 1年間の活動やアンケート結果等の報告をさせていただきます。

## 朝からシネマ

今月はアメリカ映画史を代表する監督作品を上映します！

- 日時：3月31日(火)  
10:00~12:10
- 定員：30名(先着順)
- 受付開始：2月12日(木)
- ※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、お友だちと一緒にでも気軽にご参加ください。

- 日時：3月11日(水)  
3月25日(水)  
3月30日(月)  
10:00~12:00
- 定員：5名(先着順)
- 受付開始：2月20日(金)
- ※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：3月25日(水)  
14:00~15:30
- 定員：8名(先着順)
- 持ち物：色鉛筆と画材(お持ちであれば)
- 受付開始：2月25日(水)

## 古典を愉しむ

わかりやすい解説で、楽しい話に引き込まれます。

- ※筆記用具をご持参下さい
- 日時：3月20日(金)  
14:00~15:30
- 定員：20名
- 受付開始：2月20日(金)
- ※詳細は当館までお尋ねください

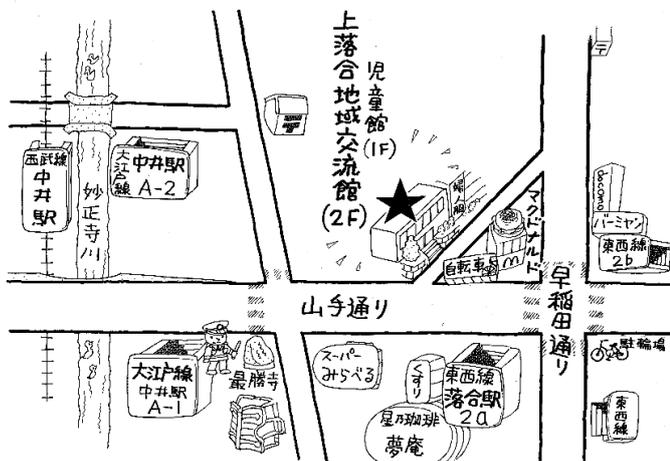
## マッサージサービス

3月12日(木) 23日(月)です

- 《施術時間》13:00~17:00
- 《施術料金》30分1000円
- ※1時間までお申し込みが可能です。
- 《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

# 3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	7
サンデーヨガ 10:00~11:15	利用者懇談会 14:00~15:00	麻雀ルンルン 9:30~12:00	太極拳/棒気功 10:00~11:00		かみおち麻雀広場 9:30~12:00 WaiWaiチャレンジ 14:00~16:00	元気!100トレ 10:00~11:00
8	9	10	11	12	13	14
レディース健康 麻雀教室 9:30~12:00		麻雀ルンルン 9:30~12:00 カラオケ体操 14:00~15:00 おもしろ韓国語講座 14:00~15:10	体操広場 9:30~11:20 フリカラ 10:00~12:00	貼り絵 14:00~16:00 マッサージ 13:00~17:00	新宿いきいき体操 10:30~11:15 懐メロ・歌声ルーム 14:00~15:30 10分折り紙 13:00~15:00	元気!100トレ 10:00~11:00 土曜カラオケ 10:00~12:00
15	16	17	18	19	20	21
	美文字教室 14:00~15:00	なつかし映画 14:00~16:00	元気!100トレ 10:00~11:00 絵手紙教室 14:00~16:00 スマホ講習会 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 土曜カラオケ 10:00~12:00 モルック教室 14:00~15:30
22	23	24	25	26	27	28
レディース健康 麻雀教室 9:30~12:00	マッサージ 13:00~17:00	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 ぬり絵deノートレ 14:00~15:30	貼り絵 14:00~16:00	新宿いきいき体操 10:30~11:15 懐メロ・歌声ルーム 14:00~15:30	体操広場 9:30~11:20 土曜カラオケ 10:00~12:00
29	30	31				
	フリカラ 10:00~12:00	朝からシネマ 10:00~12:10				

5月分  
団体利用申請日

## 土曜カラオケ♪

利用者のご要望にお応えして新しい講座をスタートしました!

- 日程:3月14日(土)  
3月21日(土)  
3月28日(土)  
10:00~12:00

●定員:6名(先着順)

●募集開始:3月1日(日)から  
※詳細は館にご確認ください。

## ☆その他の講座☆

- |            |        |            |        |
|------------|--------|------------|--------|
| ◎新宿いきいき体操  | 定員 20名 | ◎かみおち麻雀広場  | 定員 16名 |
| ◎四季のものづくり  | 定員 12名 | ◎なつかし映画    | 定員 20名 |
| ◎サンデーヨガ    | 定員 20名 | ◎カラオケ体操    | 定員 18名 |
| ◎レディース麻雀教室 | 定員 16名 | ◎貼り絵       | 定員 10名 |
| ◎モルック教室    | 定員 12名 | ◎気軽に折り紙    | 定員 12名 |
| ◎太極拳/棒気功   | 定員 12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(TEL: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。