

上落合地域交流館

〈館たより 4月号〉

NO.187

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：4月14日（火）
14:00~15:10
- 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。

朝からシネマ

稀代の名優が演じる、流転の人生を描いた切ないロマンス映画です。

- 日時：4月30日（木）
10:00~12:10
- 定員：30名（先着順）
- 受付開始：3月31日（火）
- ※詳細は当館までお尋ねください。

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：4月17日（金）
14:00~15:30
- 定員：20名（先着順）
- 受付開始：3月20日（金）
- ※詳細は当館までお尋ねください。

懐メロ・歌声ルーム

キーボードの演奏に合わせて、リクエスト曲を全員で歌います。

- 日時：4月10日（金）
4月24日（金）
14:00~15:30
- 定員：20名（先着順）
- 受付開始：3月27日（金）
- ※詳細は当館までお尋ねください。

カラオケ体操

あっという間の1時間！！カラオケに合わせて楽しく体を動かします。リピーター続出の体操です。

- 日時：4月14日（火）
14:00~15:00
- 定員：18名（先着順）
- 受付開始：3月26日（木）
- ※詳細は当館までお尋ねください。

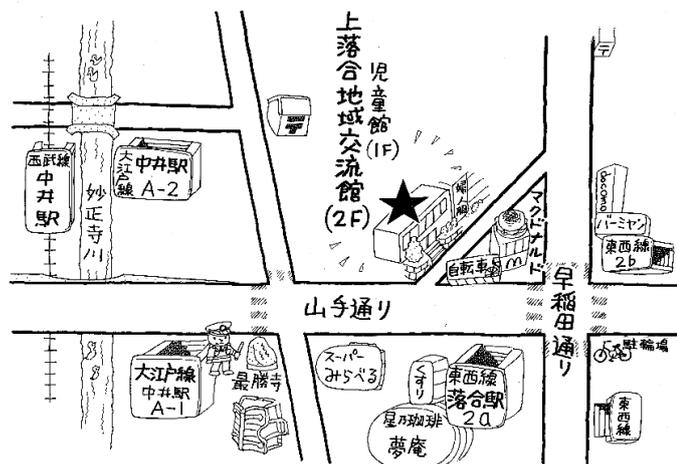
マッサージサービス

4月13日（月）

- 《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

4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 太極拳/棒気功 10:00~11:00 麻雀ルンロン 9:30~12:00	2	3 かみおち麻雀広場 9:30~12:00 ポッチャで遊ぼう 14:00~16:00	4 元気!100トレ 10:00~11:00
5 	6	7 サッカーボウリング 14:00~15:30 なつかし映画 14:00~15:30	8 体操広場 9:30~11:20 フリーカラオケ 10:00~12:00	9 貼り絵 14:00~16:00	10 新宿いきいき体操 10:30~11:15 懐メロ・歌声ルーム 14:00~15:30	11 元気!100トレ 10:00~11:00 土曜カラオケ 10:00~12:00
12 レディース健康 麻雀教室 9:30~12:00	13 マッサージ 13:00~17:00	14 カラオケ体操 14:00~15:00 おもしろ韓国語 14:00~15:10	15 元気!100トレ 10:00~11:00 麻雀ルンロン 9:30~12:00 絵手紙教室 14:00~16:00	16 貼り絵 14:00~16:00	17 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	18 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
19 サンデーヨガ 10:00~11:15	20	21 	22 元気!100トレ 10:00~11:00 フリーカラオケ 10:00~12:00 ぬり絵 14:00~15:30	23 貼り絵 14:00~16:00	24 新宿いきいき体操 10:30~11:15 懐メロ・歌声ルーム 14:00~15:30	25 体操広場 9:30~11:20 土曜カラオケ 10:00~12:00 演芸大会 14:00~15:30
26 レディース健康 麻雀教室 9:30~12:00	27	28 四季のものづくり 14:00~15:30	29 フリーカラオケ 10:00~12:00	30 朝からシネマ 10:00~12:10 6月分 団体利用申請日		

サッカーボウリング

新宿区をホームタウンとするサッカークラブ「クリアソン新宿」の選手と一緒にサッカーボウリングを楽しみましょう!

●日時: 4月7日(火)

14:00~15:30

●定員: 20名(先着順)

●受付開始: 3月11日(水)

※詳細は当館までお尋ねください。

☆その他の講座☆

◎新宿いきいき体操	定員 20名	◎ぬり絵 de 脳トレ	定員 8名
◎太極拳/棒気功	定員 12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	◎気軽に折り紙	定員 12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	◎貼り絵	定員 10名
◎モルック教室	定員 12名	◎懐かし映画	定員 15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。