

上落合地域交流館

〈館たより5月号〉

NO.188

安全教室

身近な消費者トラブル

悪質商法による被害や消費に関する契約トラブルの実態と防止策を学びましょう。

- 日時：5月6日(水)
14:00~15:30
- 定員：30名(先着順)
- 受付開始：4月13日(月)

大広間でカラオケ

歌が大好きな皆さまへ。
舞台のある大広間で気分よく
歌いませんか♪

- 日時：5月29日(金)
10:00~12:00
- 定員：10名(先着順)
- 受付開始：4月30日(木)
- ※詳細は当館までお尋ねください。

なつかし映画会

サスペンスの巨匠の作品で、
革新的な演出と撮影技法が魅力
です!

- 日時：5月19日(火)
14:00~15:50
- 定員：15名(先着順)
- 受付開始：4月7日(火)
- ※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：5月8日(金)
5月22日(金)
14:00~15:30
- 定員：20名(先着順)
- 受付開始：4月24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：5月12日(火)
14:00~15:00
- 定員：18名(先着順)
- 受付開始：4月26日(日)
- ※詳細は当館までお尋ねください。

マッサージサービス

5月4日(月)、18(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可能です。

《受付時間》当日9:00~16:00

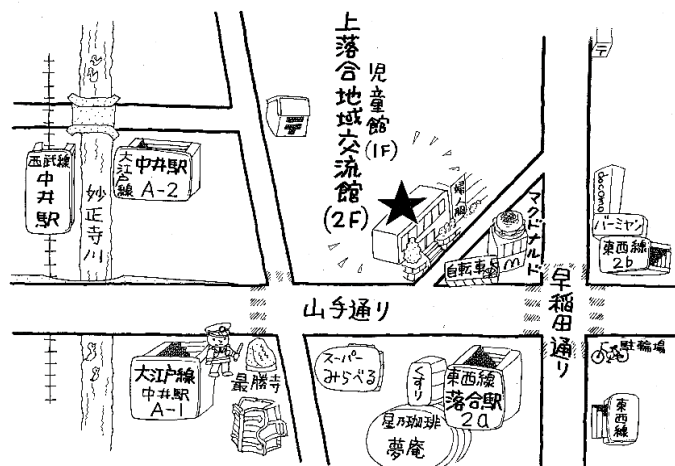
《持ち物》バスタオル1枚、

フェイスタオル2枚

※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

5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)
☆元気！100トレ☆ どなたでも参加できます！予約は要りません。 ●日程：5月 9日(土) 10:00～11:00 5月16日(土) 10:00～11:00 5月20日(水) 10:00～11:00 5月27日(水) 10:00～11:00 ※飲み物、タオル(体操で使用)をお持ちください。 ご参加には当館利用証が必要です。					1	2
					かみおち麻雀広場 9:30～12:00	土曜カラオケ 10:00～12:00
					ポッチャで遊ぼう 14:00～15:30	
3	4	5	6	7	8	9
麻雀ルンルン 9:30～12:00			太極拳/棒気功 10:00～11:00	フリーカラオケ 10:00～12:00	新宿いきいき体操 10:30～11:15	元気！100トレ 10:00～11:00
サンデーヨガ 10:00～11:15	マッサージ 13:00～17:00	貼り絵 14:00～16:00	安全教室 身近な消費者トラブル 14:00～15:30		懐メロ・歌声ルーム 14:00～15:30	
サッカーボウリング 14:00～15:30						
10	11	12	13	14	15	16
レディース健康 麻雀教室 9:30～12:00			体操広場 9:30～11:20		かみおち麻雀広場 9:30～12:00	元気！100トレ 10:00～11:00
		カラオケ体操 14:00～15:00	フリーカラオケ 10:00～12:00	貼り絵 14:00～16:00	気軽に折り紙 10:00～11:30	モルック教室 14:00～15:30
		おもしろ韓国語 14:00～15:10			古典を愉しむ 14:00～15:30	
17	18	19	20	21	22	23
麻雀ルンルン 9:30～12:00	美文字教室 11:00～12:00		元気！100トレ 10:00～11:00		新宿いきいき体操 10:30～11:15	体操広場 9:30～11:20
	マッサージ 13:00～17:00	なつかし映画 14:00～15:50	絵手紙教室 14:00～16:00	貼り絵 14:00～16:00	懐メロ・歌声ルーム 14:00～15:30	土曜カラオケ 10:00～12:00
						7月分 団体利用申請日
24	25	26	27	28	29	30
レディース健康 麻雀教室 9:30～12:00			元気！100トレ 10:00～11:00		大広間でカラオケ 10:00～12:00	体操広場 9:30～11:20
		四季のものづくり 14:00～15:30	フリーカラオケ 10:00～12:00	ハピネスサークル 14:00～15:30	ぬり絵deノートレ 14:00～15:30	土曜カラオケ 10:00～12:00
31			お役立ち講座 14:00～15:30		昼にもシネマ 14:00～16:00	
麻雀ルンルン 9:30～12:00						

お役立ち講座

ヨーグルトの歴史や乳酸菌の働きなど様々な魅力をご紹介します。

- 日時：5月27日(水)
14:00～15:30
 - 定員：30名(先着順)
 - 受付開始：4月27日(月)
 - 講師：株式会社 明治
- ※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
- ◎太極拳/棒気功 定員 12名
- ◎四季のものづくり 定員 12名
- ◎サンデーヨガ 定員 20名
- ◎レディース麻雀教室 定員 16名
- ◎モルック教室 定員 12名
- ◎ぬり絵 de ノートレ 定員 8名
- ◎かみおち麻雀広場 定員 16名
- ◎気軽に折り紙 定員 12名
- ◎絵手紙教室 定員 12名
- ◎貼り絵 定員 10名
- ◎古典を愉しむ 定員 20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。

上落合地域交流館