

令和8年6月号

上落合地域交流館たより

「まちなか避暑地」がはじまります！

利用証無しで利用できます。実施期間：6月1日～9月30日

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持ちよく
歌いませんか♪

- 日時：6月 3日(水)
6月24日(水)
14:00～16:00
- 定員：10名(先着順)
- 受付開始：5月21日(木)

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：6月30日(火)
14:00～15:30
- 定員：8名(先着順)
- 持ち物：色鉛筆と絵具画材
(お持ちであれば)
- 受付開始：5月29日(金)

朝からシネマ

多感な青年期の若者の心の葛藤
を描いた伝説的な名作です！
アメリカ合衆国の青春映画で
す。

- 日時：6月30日(火)
10:00～12:00
- 定員：30名(先着順)
- 受付開始：5月29日(金)

懐メロ・歌声ルーム

キーボードの演奏に合わせ、
リクエスト曲を全員で歌いま
す。

- 日時：6月12日(金)
6月26日(金)
14:00～15:30
- 定員：20名(先着順)
- 受付開始：5月22日(金)

カラオケ体操

あっとい間の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：6月9日(火)
14:00～15:00
- 定員：18名(先着順)
- 受付開始：5月26日(火)

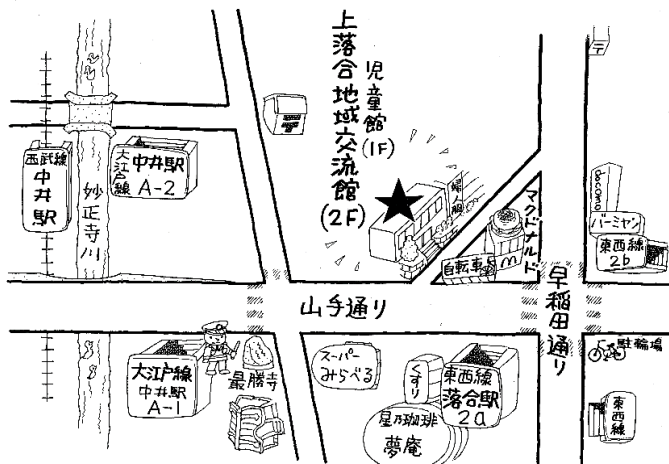
マッサージサービス

- 日時：6月8日(月)
13:00～17:00
- 料金：30分 1,000円
1時間 2,000円
- 受付：当日9:00～16:00
お電話もしくは当館受付にて
<当日の持ち物>
バスタオル1枚、フェイスタオル2枚

※講座の詳細は当館までお問い合わせください。

新宿区にお住まいで、60歳以上の方がご利用いただける施設です。

初めてのご利用・ご参加には登録が必要となりますので、住所・氏名・生年月日が確認できる身分証明書
(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

《開館時間》 9:00～18:00




《休館日》 12月29日～1月3日

お風呂のご利用について

《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

6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 太極拳/棒気功 10:00~11:00 大広間でカラオケ 14:00~16:00	4	5 かみおち麻雀広場 9:30~12:00 ポッチャで遊ぼう 14:00~15:30	6 元気!100トレ 10:00~11:00 土曜カラオケ 10:00~12:00 貼り絵 14:00~16:00
7	8 マッサージ 13:00~17:00	9 カラオケ体操 14:00~15:00 おもしろ韓国語 14:00~15:10	10 体操広場 9:30~11:20 フリーカラオケ 10:00~12:00	11 貼り絵 14:00~16:00	12 新宿いきいき体操 10:30~11:15 懐メロ・歌声ルーム 14:00~15:30	13 元気!100トレ 10:00~11:00
14	15 	16 フリーカラオケ 10:00~12:00	17 元気!100トレ 10:00~11:00 絵手紙教室 14:00~16:00	18 貼り絵 14:00~16:00 サッカーボウリング 14:00~15:30	19 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	20 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
21	22	23 四季のものづくり 14:00~15:30	24 元気!100トレ 10:00~11:00 フリーカラオケ 10:00~12:00 スマホ講習会 14:00~16:00	25 ハピネスサークル 14:00~15:00	26 新宿いきいき体操 10:30~11:15 懐メロ・歌声ルーム 14:00~15:30	27 体操広場 9:30~11:20 土曜カラオケ 10:00~12:00 8月分 団体利用申請日
28	29 心と体の健康講座 14:00~15:10 紙ねん土で作ろう 14:00~15:30	30 朝からシネマ 10:00~12:00 ぬり絵deノートレ 14:00~15:30	大広間でカラオケ 14:00~16:00	【モーニング体操開催中】 毎朝9:15から10分間のラジオ体操。 予約は要りません。 		

心と体の健康講座

「ストレスとは」

- 日時：6月29日(月)
14:00~15:10
- 定員：20名(先着順)
- 受付開始：6月1日(月)
- 講師：首都医校 教師、生徒

※詳細は決定次第ポスター等でお知らせします。

団体活動を応援しています!

当館は少人数から多人数まで利用できるお部屋が複数あります。

<団体利用>

ご利用条件は、5名以上で新宿区在住の60歳以上の方が半数以上参加している団体です。

詳細は館事務所までお問い合わせください。

上落合地域交流館

Tel: 3360-1414



<大広間>