

令和8年7月号

上落合地域交流館たより

「まちなか避暑地」9月30日まで実施中です！

利用証が無い方も利用できます。

気楽なカラオケ大会

自慢の歌声や大好きな曲を披露して楽しみましょう。

- 日時：7月31日（金）
14:00～16:00
- 出演者：20名
- 観覧者：20名（当日先着順）
- 受付開始：7月3日（金）
個人での参加も歓迎です！

ぬり絵 de ノートレ

塗り絵をしながら楽しく脳トレをしましょう！

- 日時：7月27日（月）
14:00～15:30
- 定員：8名（先着順）
- 受付開始：6月30日（火）
- 持ち物：色鉛筆と絵具画材
（お持ちであれば）

朝からシネマ

実際に起きた事件を基にしたサスペンス映画の名作です。二大スターの共演が見ものです。お楽しみに！

- 日時：7月31日（金）
10:00～12:00
- 定員：30名（先着順）
- 受付開始：6月30日（火）

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：7月10日（金）
7月24日（金）
14:00～15:30
- 定員：20名（先着順）
- 受付開始：6月26日（金）

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：7月14日（火）
14:00～15:00
- 定員：25名（先着順）
- 受付開始：6月26日（金）

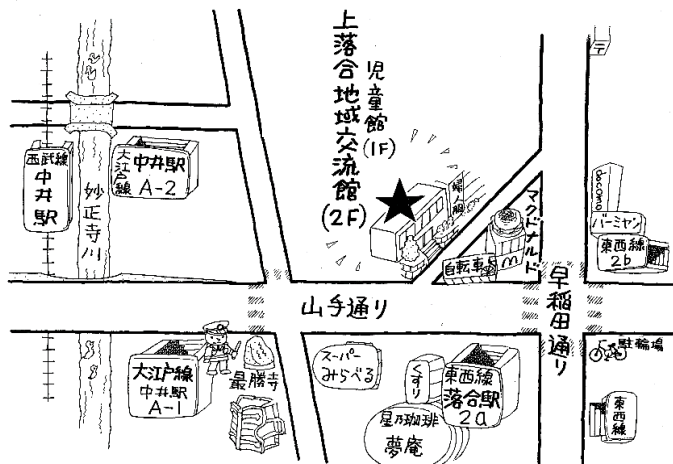
マッサージサービス

- 日時：7月 6日（月）
7月20日（月）
13:00～17:00
- 料金：30分 1000円
1時間 2000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歳以上の方々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

7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)
【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。 			1	2	3	4
			太極拳/棒気功 10:00~11:00	サッカーボウリング 14:00~15:30	かみおち麻雀広場 9:30~12:00 ポッチャで遊ぼう 14:00~15:30	元気! 100トレ 10:00~11:00 なつかし映画会 14:00~16:00
5	6	7	8	9	10	11
サンデーヨガ 10:00~11:15	マッサージ 13:00~17:00		体操広場 9:30~11:20 フリーカラオケ 10:00~12:00 麻雀ルンルン 13:30~16:30	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	元気! 100トレ 10:00~11:00
12	13	14	15	16	17	18
レディース健康 麻雀教室 9:30~12:00	美文字教室 14:00~15:00	カラオケ体操 14:00~15:00 おもしろ韓国語 14:00~15:10	元気! 100トレ 10:00~11:00 安全教室 14:00~15:30 絵手紙教室 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
19	20	21	22	23	24	25
	マッサージ 13:00~17:00	フリーカラオケ 10:00~12:00	元気! 100トレ 10:00~11:00 麻雀ルンルン 13:30~16:30 大広間でカラオケ 14:00~16:00	ハピネスサークル 14:00~15:30	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 9月分 団体利用申請日
26	27	28	29	30	31	
レディース健康 麻雀教室 9:30~12:00	ぬり絵deノートレ 14:00~15:30	四季のものづくり 14:00~15:30	フリーカラオケ 10:00~12:00 麻雀ルンルン 13:30~16:30	貼り絵 14:00~16:00	朝からシネマ 10:00~12:00 気楽なカラオケ大会 14:00~16:00	

自転車交通安全教室

今年4月1日から施行された
「自転車の新しい制度」につ
いて学びましょう。

- 日時：7月15日(水)
14:00~15:30
- 定員：40名(先着順)
- 受付開始：6月20日(土)
- 講師：戸塚警察署 交通安全課

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

<大広間>

Tel: 3360-1414

