

令和8年8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。

スマートフォン教室

基本操作とLINEの使い方を学べます。貸出用スマートフォンをご用意しています。ご自身のスマートフォンもお使いいただけます。

- 日時：8月21日（金）
9：30～12：00
- 定員：10名（先着順）
- 受付開始：7月21日（火）

フリーカラオケ

お一人でも、お友だちと一緒にでもお気軽にご参加ください。

- 日時：8月4日（火）
8月18日（火）
8月26日（水）
各回とも10：00～12：00
- 定員：6名（先着順）
- 受付開始：7月20日（月）

朝からシネマ

アメリカ南部のミシシッピ川を運航する遊覧船。

音楽と踊りが素晴らしいミュージカル映画です。

- 日時：8月31日（月）
10：00～12：00
- 定員：30名（先着順）
- 受付開始：7月31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：8月14日（金）
8月28日（金）
14：00～15：30
- 定員：20名（先着順）
- 受付開始：7月24日（金）

サンデーヨガ

初めての方にも無理のないヨガです。参加してみませんか！

- 日時：8月2日（日）
10：00～11：15
- 定員：24名（先着順）
- 受付開始：7月12日（日）

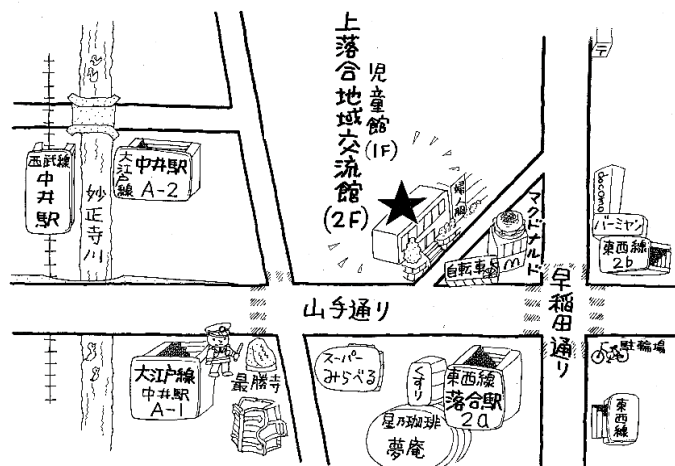
マッサージサービス

- 日時：8月10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

8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 元気！100トレ 10:00～11:00 なつかし映画会 14:00～16:00
2	3	4	5	6	7	8
麻雀ルンルン 9:30～12:00 サンデーヨガ 10:00～11:15		フリーカラオケ 10:00～12:00 貼り絵 14:00～16:00	太極拳/棒気功 10:00～11:00		かみおち麻雀広場 9:30～12:00 気軽に折り紙 10:00～11:30 ポッチャで遊ぼう 14:00～15:30	元気！100トレ 10:00～11:00
9	10	11	12	13	14	15
レディース健康 麻雀教室 9:30～12:00	マッサージ 13:00～17:00	カラオケ体操 14:00～15:00	元気！100トレ 10:00～11:00 おもしろ韓国語 14:00～15:10	気軽に折り紙 10:00～11:30 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 モルック教室 14:00～15:30
16	17	18	19	20	21	22
麻雀ルンルン 9:30～12:00 津軽三味線演奏会 14:00～15:15		フリーカラオケ 10:00～12:00	元気！100トレ 10:00～11:00 絵手紙教室 14:00～16:00 大広間でカラオケ 14:00～16:00	なつかし映画会 14:00～16:00	かみおち麻雀広場 9:30～12:00 スマートフォン教室 9:30～12:00 気軽に折り紙 10:00～11:30	体操広場 9:30～11:20 土曜カラオケ 10:00～12:00 10月分 団体利用申請日
23	24	25	26	27	28	29
レディース健康 麻雀教室 9:30～12:00	31 朝からシネマ 10:00～12:00	四季のものづくり 14:00～15:30	体操広場 9:30～11:20 フリーカラオケ 10:00～12:00	サッカーボウリング 14:00～15:30	古典を愉しむ 14:00～15:30 28 新宿いきいき体操 10:30～11:15 懐メロ・歌声ルーム 14:00～15:30	土曜カラオケ 10:00～12:00 貼り絵 14:00～16:00
30	31					
麻雀ルンルン 9:30～12:00	ぬり絵deノートレ 14:00～15:30					

津軽三味線演奏会

津軽三味線の力強い演奏をお楽しみください。

●出演：早稲田大学

津軽三味線愛好会・三津巴

●日時：8月16日(日)

14:00～15:15

●定員：40名(先着順)

●受付開始：7月19日(日)

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

