令和８年９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。

スマホ相談会

基本操作と各種相談を受けたまわります。ご自身のスマートフォンをご持参下さい。
※30 分毎の個別相談です。

●日時：９月 23 日（水）
　　14：00～16：00
●定員：８名（先着順）
●受付開始：８月24 日（月）

メンタルヘルス講座

積極的休養・３つのＲ・ストレス解消法について学びます。
（休める、ゆるめる、楽しむ）

●日時：９月28 日（月）
　　１４：００～１５：１０
●定員：２０名（先着順）
●受付開始：９月１日（火）

朝からシネマ

観ていて幸せな気分になれるロマンティックコメディ映画です♪

●日時：９月 24 日（木）
　　10：00～12：00
●定員：３０名（先着順）
●受付開始：８月３１日（月）

貼り絵しませんか

話しをしながら和気あいあい♪
初めての参加でも大丈夫！
単発での参加もOKです！

●日時：９月　１日（火）
●日時：９月 10 日（木）
●日時：９月 15 日（火）
　　１４：００～１６：００
●定員：１０名（先着順）
●受付開始：随時

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。

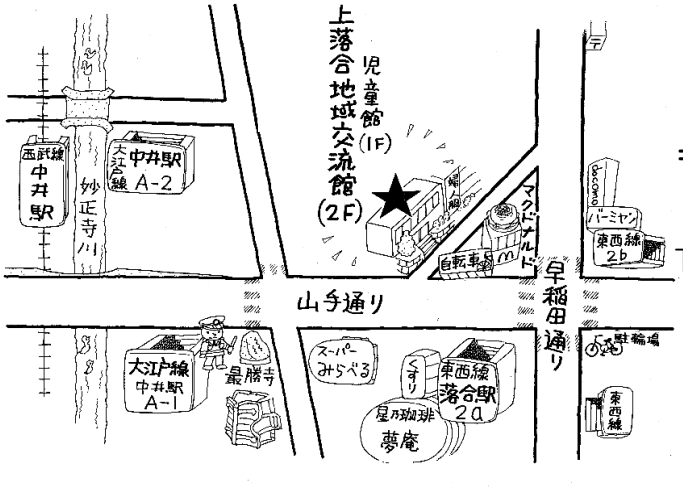
●日時：９月８日（火）
　　１４：００～１５：００
●定員：２５名（先着順）
●受付開始：８月２６日（水）

マッサージサービス

●日時：９月　７日（月）
●日時：９月２１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**身分証明証**（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

９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	4	5
		フリーカラオケ 10:00～12:00 貼り絵 14:00～16:00	麻雀ルンルン 9:30～12:00 太極拳/棒気功 10:00～11:00		かみおち麻雀広場 9:30～12:00 ボッチャで遊ぼう 14:00～15:30	元気！100トレ 10:00～11:00 土曜カラオケ 14:00～16:00 なつかし映画会 14:00～16:00
6	7	8	9	10	11	12
サンデーヨガ 10:00～11:15	マッサージ 13:00～17:00	カラオケ体操 14:00～15:00 おもしろ韓国語 14:00～15:10	体操広場 9:30～11:20 フリーカラオケ 10:00～12:00	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
13	14	15	16	17	18	19
レディース健康麻雀教室 9:30～12:00	輪投げ大会 自主運営委員会 10:00～12:00 美文字教室 14:00～15:00	貼り絵 14:00～16:00	元気！100トレ 10:00～11:00 健康維持講座 14:00～15:00 絵手紙教室 14:00～16:00	麻雀ルンルン 9:30～12:00 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 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
20	21	22	23	24	25	26
	マッサージ 13:00～17:00	四季のものつくり 14:00～15:30	フリーカラオケ 10:00～12:00 スマホ相談会 14:00～16:00 大広間でカラオケ 14:00～16:00	朝からシネマ 10:00～12:00 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 11月分 団体利用申請日
27	28	29	30	【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。		
レディース健康麻雀教室 9:30～12:00	メンタルヘルス講座 14:00～15:10	麻雀ルンルン 9:30～12:00 紙ねん土で作ろう 14:00～15:30	元気！100トレ 10:00～11:00 ぬり絵deノートレ 14:00～15:30			



健康維持講座

今回は「高齢者の糖尿病」について、日々の生活に役立つよう分かりやすく解説していただきます。

●日時：９月16日（水）
　　14：00～15：00
●定員：40名
●受付開始：８月19日（水）
※詳細は当館までお尋ねください。

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。



＜大広間＞

上落合地域交流館
Tel：3360-1414