令和８年１０月号

上落合地域交流館たより

funfun ギャラリー
-当館利用者作品展-



１０月３０日（金）９：００～１８：００
１０月３１日（土）９：００～１６：００

funfun 映画祭



１０月３０日（金）１部 １０：００～１２：００
２部 １４：００～１６：００
１０月３１日（土）１部 １０：００～１２：００
２部 １４：００～１６：００

似顔絵コーナー、相談コーナーを開設します！

上落音楽会

マンドリン演奏会を開催いたします。マンドリンの奏でる美しい旋律に耳を傾け、穏やかなひとときをお過ごしください。

●日時：１０月２５日（日）
１４：００～１５：３０
●定員：４０名（先着順）
●受付開始：９月２６日（土）

絵手紙教室

自分の感性でハガキを彩りましょう！道具は館で用意します。

●日時：１０月２１日（水）
１４：００～１６：００
●定員：１５名(先着順)
●受付開始：９月２７日（日）
●持ち物：題材（野菜、果物等）、飲み物

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：１０月　９日（金）
１０月２３日（金）
１４：００～１５：３０
●定員：２０名（先着順）
●受付開始：９月２５日（金）

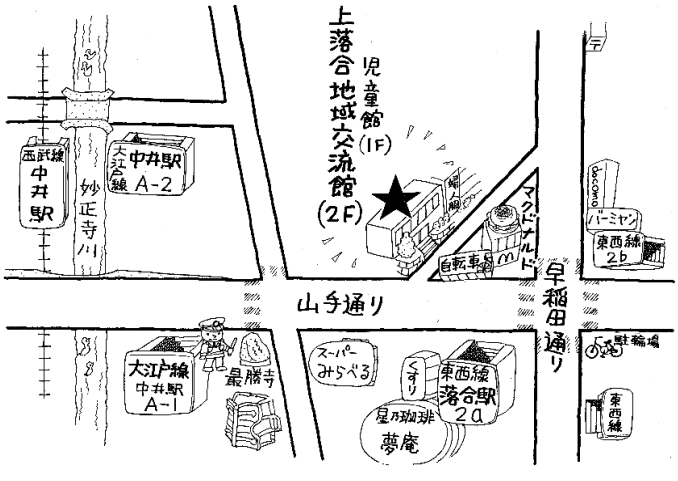
マッサージサービス

●日時：１０月　５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

１０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 麻雀ルンルン 9:30～12:00 朝からシネマ 10:00～12:00	2 かみおち麻雀広場 9:30～12:00 ボッチャで遊ぼう 14:00～15:30	3 元気！100トレ 10:00～11:00 土曜カラオケ 14:00～16:00
4 サンデーヨガ 10:00～11:15	5 マッサージ 13:00～17:00	6 フリーカラオケ 10:00～12:00	7 太極拳/棒気功 10:00～11:00	8 貼り絵 14:00～16:00	9 新宿いきいき体操 10:30～11:15 懐メロ･歌声ルーム 14:00～15:30	10 元気！100トレ 10:00～11:00
11 レディース健康 麻雀教室 9:30～12:00	12	13 カラオケ体操 14:00～15:00 おもしろ韓国語 14:00～15:10	14 元気！100トレ 10:00～11:00 貼り絵 14:00～16:00	15 麻雀ルンルン 9:30～12:00 フリーカラオケ 10:00～12:00 サッカーボウリング 14:00～15:30	16 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	17 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
18 大広間でカラオケ 10:00～12:00 なつかし映画会 10:00～12:00	19 	20 貼り絵 14:00～16:00	21 元気！100トレ 10:00～11:00 絵手紙教室 14:00～16:00	22 麻雀ルンルン 9:30～12:00	23 新宿いきいき体操 10:30～11:15 懐メロ･歌声ルーム 14:00～15:30	24 体操広場 9:30～11:20 土曜カラオケ 10:00～12:00 12月分 団体利用申請日
25 レディース健康 麻雀教室 9:30～12:00 上落音楽会 14:00～15:30	26	27 四季のものつくり 14:00～15:30	28 体操広場 9:30～11:20 フリーカラオケ 10:00～12:00 ぬり絵deノートレ 14:00～15:30 ハピネスサークル 15:30～16:30	29 	30 funfunギャラリー 9:00～18:00 funfun映画祭 10:00～12:00 14:00～16:00	31 funfunギャラリー 9:00～16:00 funfun映画祭 10:00～12:00 14:00～16:00

古典を愉しむ

テーマに沿った資料を基に、講師による説明で和歌・古典の世界を愉しみます。

●日時：１０月１６日（金）
　　１４：００～１５：３０
●定員：２０名（先着順）
●受付開始：９月１８日（金）
●持ち物：筆記用具

サッカーボウリング

サッカーボールでピンを倒すどなたでも楽しめるゲームです。初めてサッカーボールに触れる方も、ボールの蹴り方から説明します。

●日時：１０月１５日（木）
　　１４：００～１５：３０
●定員：２０名（先着順）
●受付開始：９月１７日（木）

朝からシネマ

西部劇の代表作！
最後に少年が主人公に向けた「叫び」は、映画史上に残る名場面となっています。

●日時：１０月　１日（木）
　　１０：００～１２：００
●定員：３０名（先着順）
●受付開始：８月３１日（月）

※講座の詳細は当館までお問い合わせください。