令和８年11月号

上落合地域交流館たより

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：11月27日（金）
9：30～12：00
●定員：１０名（先着順）
●受付開始：１０月25日(日)

カラオケ体操

あっという間の１時間。
カラオケ機のコンテンツを使い、懐かしい曲に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
リピーター続出の体操です。

●日時：１１月１０日（火）
14：00～15：00
●定員：２５名（先着順）
●受付開始：１０月２６日(月)

朝からシネマ

有名な戯曲を映画化。
風評に左右されながら生きた女性の純愛を描いた物語です。
伝説の名女優は美しい♪

●日時：１１月３０日（月）
10：00～12：00
●定員：３０名（先着順）
●受付開始：１０月３０日(金)

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：１１月１８日（水）
14：00～16：00
●定員：１５名(先着順)
●受付開始：１０月２７日(火)
●持ち物：題材（野菜、果物等）、飲み物

干支飾り

来年の干支（未）の押絵の壁飾りを作りましょう。

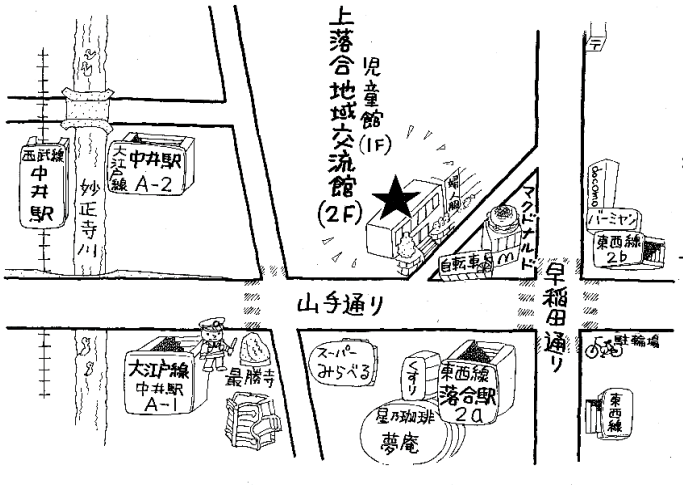
●日時：１１月３０日（月）
14：00～15：30
●材料費：９９０円
（当日受付へお願いします）
●定員：１２名（先着順）
●受付開始：１１月９日(月)

マッサージサービス

●日時：１１月　９日（月）
１１月23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
＜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

１１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	6	7
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 なつかし映画会 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 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
8	9	10	11	12	13	14
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 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	サッカーボウリング 14:00～15:30 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
15	16	17	18	19	20	21
麻雀ルンルン 9:30～12:00	美文字教室 14:00～15:00	フリーカラオケ 10:00～12:00 貼り絵 14:00～16:00	元気！100トレ 10:00～11:00 絵手紙教室 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
22	23	24	25	26	ハピネスサークル 15:30～16:30	28
レディース健康 麻雀教室 9:30～12:00 大広間でカラオケ 14:00～16:00	マッサージ 13:00～17:00	四季のものつくり 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	貼り絵 14:00～16:00	27 新宿いきいき体操 10:30～11:15 スマートフォン教室 9:30～12:00 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 1月分 団体利用申請日
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。				
麻雀ルンルン 9:30～12:00	朝からシネマ 10:00～12:00 干支飾り 14:00～15:30					

元気！１００トレ

どなたでも参加できます！
予約はいりません。
無理なく筋力トレーニング、楽しく元気アップしましょう！

●日時：１１月　７日（土）
　　１１月１４日（土）
　　１１月１８日（水）
　　１１月２５日（水）
　　10：00～11：00

※タオル（体操で使用します）
　飲み物をご持参ください

太極拳/棒気功

ゆったりとした動きで心と体をリラックス。棒を使った気功も行います。

●日時：１１月　４日（水）
　　10：00～11：00
●定員：１２名（先着順）
●受付開始：１０月２１日（水）
●持ち物：飲み物、汗拭きタオル、
　有名メーカーのラップの芯
　（30㎝位で頑丈なもの）

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：１１月２０日（金）
　　14：00～15：30
●定員：２０名（先着順）
●受付開始：１０月１６日（金）
●持ち物：筆記用具

※講座の詳細は当館までお問い合わせください。