

中落合たより

令和5年
4月号

4月の行事

太極拳

1日(土)・15日(土) 10:00~11:15
※3/20・9時~予約開始 定員各18人
※2回予約可能

新宿いきいき体操

1回目 10日(月)13:30~14:30
2回目 24日(月)13:30~14:30
誰でも気軽に楽しく参加できるストレッチ体操です。
※1回目 4/1・9時~予約開始
※2回目 4/15・9時~予約開始 定員各11人

フラダンス教室

4日・18日(火) 10:30~11:30
ハワイアンミュージックに合わせて踊ります。
※3/21の講座終了後~4月分の予約開始 定員各17人

健康麻雀・入門教室

13日・27日(木) 9:30~12:00
初心者のためのやさしい麻雀入門教室です。
※3/28・9時~予約開始 定員各12人

みんなで貼り絵&ぬり絵

8日・22日(土)14:00~16:00
お好きな下絵で貼り絵やぬり絵を楽しみましょう。
※3/25の講座終了後~4月分の予約開始 定員各10人

NEW 脳トレーニング

22日(土) ①10:00~11:00 ②11:00~12:00
紙で解く脳トレだけではなく映像なども使って楽しく脳の活性化を目指します!
※4/16・9時~予約開始 定員各4人



★各講座、予約開始日より先着順での受付となります。(電話予約可)

楽しく便利な iPad 教室

15日(土) ①13:00~14:00 ②15:00~16:00
※4/9・9時~予約開始 定員各6人

季節のものづくり講座

28日(金)14:00~16:00
今月は「立体バラのカード」を作ります。
※4/10・9時~予約開始 定員10人



スマホ教室

17日(月)13:30~15:00
「カメラを使おう」
※4/5・9時~予約開始 定員8人

シネマ中落合

9日・16日・23日(日)13:30~15:30
※内容は館内に掲示しています。
※3/31・9時~予約開始 定員各17人

注目! パソコン・スマホ・タブレット
使い方相談の時間

11日(火)①10:00~ ②10:30~ ③11:00~
25日(火)①10:00~ ②10:30~ ③11:00~
お使いのパソコン・スマホ・タブレットに関する相談会です。
※当館ではWi-Fiは飛んでいません。
※随時募集 1人30分

NEW おしゃんぼ

8日(土)10:00~12:00(雨天中止)
落合地域をお散歩しながら、スマホを使って風景写真等の撮り方を学びましょう!
※3/26・9時~予約開始 定員6人



NEW フリーカラオケ

2日・9日・16日・23日(日) 9:30~11:30
個人でカラオケがたのしめます♪
※定員6人 先着順



★館からのお願い★

社会的距離の確保や手指消毒等の基本的感染対策をお願いします。
ご自身を感染から守るために、マスク着用が効果的です。

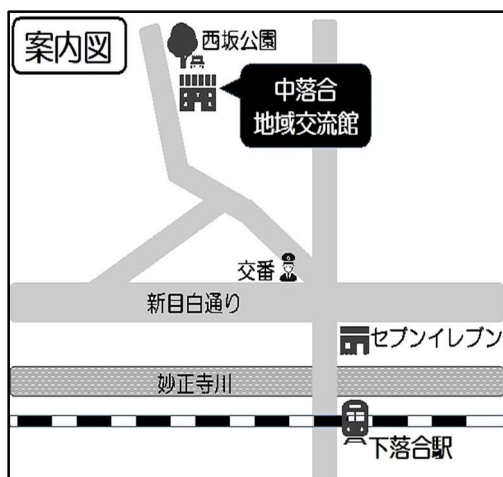
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒161-0032 東京都新宿区中落合 2-7-24
Tel 03-3952-7163 Fax 03-3565-2530

★開館時間：9時~18時
(団体利用は22時まで)

4月の予定表・新宿区立中落合地域交流館

日	月 風呂・男性	火 風呂・女性	水 風呂・男性	木 風呂・女性	金 風呂・男性	土 風呂・女性
30						1 太極拳 10:00~11:15
<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #90EE90;"> 個人利用証、団体登録証の更新がお済みでない方は健康保険証などの身分証明書とご本人以外の緊急連絡先（電話番号）を持参して更新をお願いいたします。 </div>						
2	3	4	5	6	7	8
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30				おしゃんぼ 10:00~12:00 貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
9	10	11	12	13	14	15
フリーカラオケ 9:30~11:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30	パソコン・スマホ・タブレット 使い方相談の時間 10:00~11:30	脳はつらつ教室 14:00~15:30 4月~6月分受付終了	健康麻雀 9:30~12:00		太極拳 10:00~11:15 iPad ①13:00②15:00
16	17	18	19	20	21	22
フリーカラオケ 9:30~11:30	スマホ教室 13:30~15:00	フラダンス 10:30~11:30	脳はつらつ教室 14:00~15:30 4月~6月分受付終了		出張相談会 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00	脳トレ 10:00~12:00 貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
23	24	25	26	27	28	29
フリーカラオケ 9:30~11:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30	パソコン・スマホ・タブレット 使い方相談の時間 10:00~11:30	脳はつらつ教室 14:00~15:30 4月~6月分受付終了	健康麻雀 9:30~12:00	ものづくり講座 14:00~16:00	



★マッサージサービス★ 今月は21日（金）

時間 13:00~17:00 受付 9:00~16:30 まで
1回 30分 1,000円の費用がかかります。
当日朝9時から電話で事務所にお申込みください。

★ご利用方法★

- ・新宿区在住で、60歳以上の方がご利用できます。
- ・ご利用の際には「利用証」を受付にご提出下さい。
- ・「利用証」は保険証・免許証などの身分証明書と緊急連絡先の電話番号をいただいで発行いたします。

●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分