

中落合たより

令和5年
5月号

5月の行事

太極拳

6日(土)・20日(土) 10:00~11:15
※4/20・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 8日(月)13:30~14:30
2回目 22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 5/1・9時~予約開始
※2回目 5/15・9時~予約開始 定員各11人

フラダンス教室

2日・16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。
※4/18の講座終了後~5月分の予約開始 定員各17人


健康麻雀・入門教室

11日・25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。
※4/28・9時~予約開始 定員各12人

みんなで貼り絵&ぬり絵

13日・27日(土)14:00~16:00
好きな下絵で貼り絵やぬり絵を楽しみましょう。
※4/22の講座終了後~5月分の予約開始 定員各10人

NEW 脳トレーニング

29日(月) ①10:00~11:00 ②11:00~12:00
紙で解く脳トレだけでなく映像なども使って楽しく脳の活性化を目指します!
※5/16・9時~予約開始 定員各4人 

楽しく便利な iPad 教室

20日(土) ①13:00~14:00 ②15:00~16:00
※5/14・9時~予約開始 定員各6人

季節のものづくり講座

30日(火)10:00~12:00
今月は「万華鏡」を作ります。
※5/10・9時~予約開始 定員10人



スマホ教室

15日(月)13:30~15:00
「あんしん・安全に利用」
※5/5・9時~予約開始 定員8人

シネマ中落合

7日・21日・28日(日)13:30~15:30
※21日と28日は上映時間が長いため、
終了時間が15:50になります。
※内容は館内に掲示しています。
※4/30・9時~予約開始 定員各17人



NEW フリーカラオケ

7日・14日・21日・28日(日) 9:30~11:30
個人でカラオケが楽しめます♪
※定員6人 当日先着順

★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)



★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

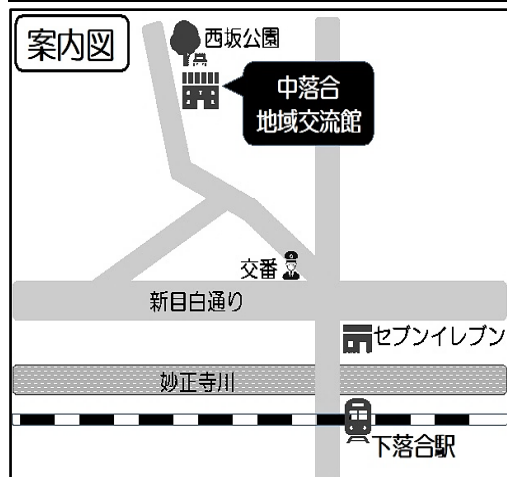
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

5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
	1	2	3	4	5	6
		フラダンス 10:30~11:30				太極拳 10:00~11:15
7	8	9	10	11	12	13
フリーカラオケ 9:30~11:30		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	マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
シネマ中落合 13:30~15:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30					
14	15	16	17	18	19	20
フリーカラオケ 9:30~11:30		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	太極拳 10:00~11:15
	スマホ教室 13:30~15:00				マッサージ 13:00~17:00	iPad ①13:00②15:00
21	22	23	24	25	26	27
フリーカラオケ 9:30~11:30		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		貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
シネマ中落合 13:30~15:50	新宿いきいき体操 13:30~14:30					
28	29	30	31	風呂利用を再開しています。 (予約制)		
フリーカラオケ 9:30~11:30	脳トレ 10:00~12:00	ものづくり講座 10:00~12:00	脳はつらつ教室 14:00~15:30 4月~6月分受付終了			
シネマ中落合 13:30~15:50						



●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分

★マッサージサービス★ 今月は12日・19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。