

中落合たより

令和5年
6月号

涼

まちなか避暑地がはじまります！実施期間：6月1日（木）～9月30日（土）
～窓辺に広がる広いベランダ、木々の緑と小鳥の声が心地よい館です～



太極拳

3日(土)・17日(土) 10:00～11:15
※5/20・9時～予約開始 定員各18人(2回分予約可)

新宿いきいき体操

1回目 12日(月)13:30～14:30
2回目 26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 6/1・9時～予約開始
※2回目 6/15・9時～予約開始 定員各11人

フラダンス教室

6日・20日(火) 10:30～11:30
※5/16の講座終了後～6月分の予約開始 定員各17人

健康麻雀・入門教室

8日・22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。
※5/28・9時～予約開始 定員各12人

みんなで貼り絵&ぬり絵

10日・24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。
※5/27の講座終了後～6月分の予約開始 定員各10人

NEW 脳トレーニング

21日(水) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50
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！
※6/7・9時～予約開始 定員各4人

NEW フリーカラオケ

4日・11日・18日・25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



★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。

楽しく便利な iPad 教室

17日(土) ①13:00～14:00 ②15:00～16:00
脳トレゲームやインターネットなどを楽めます。
※6/11・9時～予約開始 定員各6人

季節のものづくり講座

28日(水)14:00～16:00
今月はレジンを使って
「アンブレラマーカー」を作ります。
※6/10・9時～予約開始 定員10人



スマホ教室

19日(月)14:00～15:30
「インターネットを使おう」
※6/5・9時～予約開始 定員8人

シネマ中落合

11日・18日・25日(日)13:30～15:30
※25日は終了時間が15:50になります
※内容は館内に掲示しています。
※5/31・9時～予約開始 定員各17人

パソコン・スマホ・タブレット 使い方相談の時間

13日(火)①10:00～ ②10:30～ ③11:00～
27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
※質問内容によっては解決できない場合があります。

注目! 教養講座～お金について～

30日(金) 14:00～15:00
金融の専門家にお金について教えて
いただきます。
※6/11・9時～予約開始
※定員20人程度



★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)

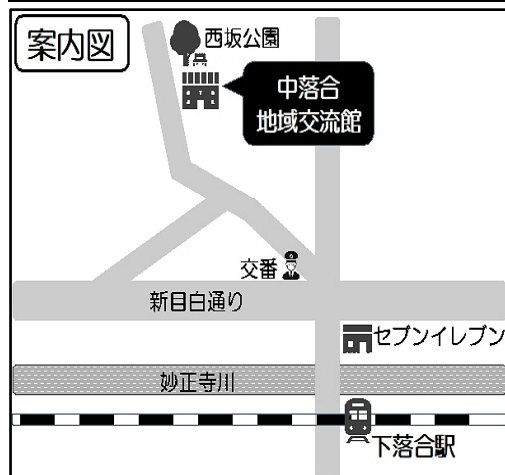
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

6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 太極拳 10:00~11:15	
	4 フリーカラオケ 9:30~11:30	5	6 フラダンス 10:30~11:30	7 脳はつらつ教室 14:00~15:30 4月~6月分受付終了	8 健康麻雀 9:30~12:00	9 マッサージ 13:00~17:00	10 貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
	11 フリーカラオケ 9:30~11:30	12 新宿いきいき体操 13:30~14:30	13 パソコン・スマホ・ タブレット 使い方相談の時間 10:00~11:30	14 脳はつらつ教室 14:00~15:30 4月~6月分受付終了	15	16 出張相談会 10:00~12:00	17 太極拳 10:00~11:15 iPad ①13:00 ②15:00
18 フリーカラオケ 9:30~11:30	19 スマホ教室 14:00~15:30	20 フラダンス 10:30~11:30	21 脳トレ ①10:00 ②11:00	22 健康麻雀 9:30~12:00	23	24 貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00	
25 フリーカラオケ 9:30~11:30	26 新宿いきいき体操 13:30~14:30	27 パソコン・スマホ・ タブレット 使い方相談の時間 10:00~11:30	28 ものづくり講座 14:00~16:00	29	30 教養講座 お金について 14:00~15:00		



★マッサージサービス★ 今月は9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