

# 中落合たより

令和5年  
7月号



まちなか避暑地実施中！！

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

1日(土)・15日(土) 10:00～11:15  
※6/20・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 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 7/1・9時～予約開始  
※2回目 7/15・9時～予約開始 定員各11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。  
※6/28・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。  
※6/24の講座終了後～7月分の予約開始 定員各10人

## 楽しく便利な iPad 教室

15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しめます。  
※7/9・9時～予約開始 定員各6人

## スマホ教室

3日(月)14:00～15:30「アプリを楽しもう」  
※6/25・9時～予約開始 定員8人

## 注目! 音楽交流館～アンデス音楽祭～

アンデス音楽の生演奏を楽しみましょう。  
2日(日)14:00～15:30  
定員25人程度 ※随時募集



### ★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。

## 季節のものづくり講座

28日(金)14:00～16:00  
今月は折り紙を使って  
「小物入れ」を作ります。  
※7/10・9時～予約開始  
定員10人



## シネマ中落合

9日・16日・30日(日)13:30～15:30  
※30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。  
※6/30・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

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  
※質問内容によっては解決できない場合があります。

## 脳トレーニング

19日(水) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50  
映像なども使って楽しく脳の活性化を目指します!  
※7/2・9時～予約開始 定員各4人

## 注目!

## 盆踊り練習会

28日(金) 10:30～11:30  
子供たちと一緒に盆踊りを  
練習します!  
※随時募集  
※詳細は受付まで



★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)

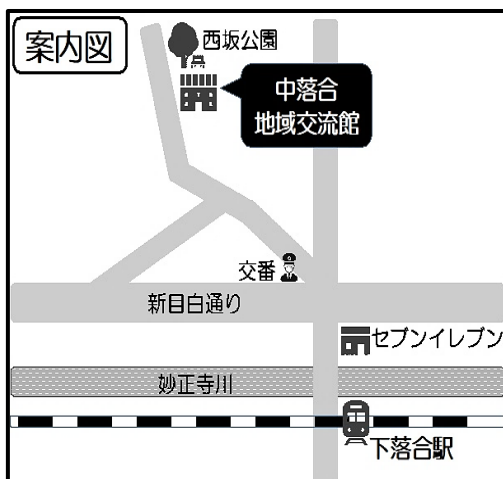
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

# 7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	31					1 太極拳 10:00~11:15
シネマ中落合 13:30~15:30						
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				
	スマホ教室 13:30~15:00		脳はつらつ教室 14:00~15:30 7月~9月分受付終了		マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
音楽交流館 アンデス音楽 14:00~15:30						
9	10	11	12	13	14	15
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		健康麻雀 9:30~12:00		太極拳 10:00~11:15
	新宿いきいき体操 13:30~14:30		脳はつらつ教室 14:00~15:30 7月~9月分受付終了			iPad ①13:00②15:00
シネマ中落合 13:30~15:30						
16	17	18	19	20	21	22
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30	脳トレ ①10:00 ②11:00		出張相談会 10:00~12:00	
						貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
シネマ中落合 13:30~15:30			脳はつらつ教室 14:00~15:30 7月~9月分受付終了		マッサージ 13:00~17:00	
23	24	25	26	27	28	29
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		健康麻雀 9:30~12:00	盆踊り練習会 10:30~11:30	
	新宿いきいき体操 13:30~14:30		脳はつらつ教室 14:00~15:30 7月~9月分受付終了		ものづくり講座 14:00~16:00	



●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7日・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本人以外の緊急連絡先の電話番号をいただいで発行いたします。