

中落合たより

令和5年
8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

5日・19日（土）10：00～11：15
※7/20・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

14日・28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。
※8/1・9時～予約開始 定員各11人（2回分予約可）

健康麻雀・入門教室

10日・24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。
※7/28・9時～予約開始 定員各12人

みんなで貼り絵&ぬり絵

12日・26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。
※7/22の講座終了後～8月分の予約開始 定員各10人

楽しく便利な iPad 教室

19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みます。
※7/15の講座終了後～8月分の予約開始 定員各6人

スマホ教室

21日（月）13：30～15：00
「Wi-Fiとオンラインサービスを使おう」
※8/5・9時～予約開始 定員8人

季節のものづくり講座

31日（木）14：00～16：00
今月はクラフトテープを使って
「バラのマグネット」を作ります。
※8/10・9時～予約開始
定員10人



シネマ中落合

13日・27日（日）13：30～15：30
23日（水）9：30～12：00
※内容は館内に掲示しています。
※7/31・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

8日（火）①10：00～ ②10：30～ ③11：00～
22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

9日・30日（水）10：00～10：50
映像なども使って楽しく脳の活性化を目指します！
※7/19講座終了後～8月分予約開始 定員各4人

フリーカラオケ

6日・13日・20日・27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

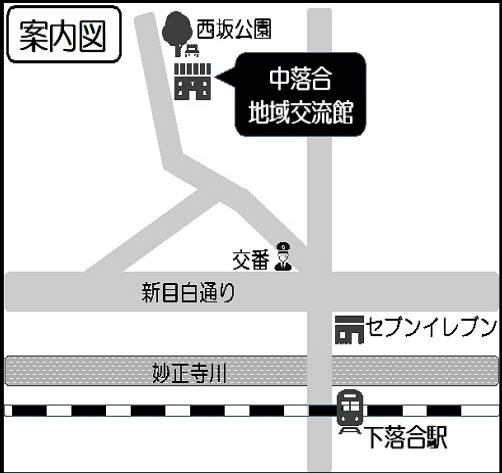
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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）

8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
		フラダンス 10:30~11:30				太極拳 10:00~11:15
			脳はつらつ教室 14:00~15:30 7月~9月分受付終了			
6	7	8	9	10	11	12
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	脳トレ 10:00~10:50	健康麻雀 9:30~12:00		
			脳はつらつ教室 14:00~15:30 7月~9月分受付終了			貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
13	14	15	16	17	18	19
フリーカラオケ 9:30~11:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30	フラダンス 10:30~11:30			出張相談会 10:00~12:00	太極拳 10:00~11:15
シネマ中落合 13:30~15:30						iPad ①13:00②15:00
20	21	22	23	24	25	26
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	シネマ中落合 9:30~12:00	健康麻雀 9:30~12:00		
	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
27	28	29	30	31		
フリーカラオケ 9:30~11:30			脳トレ 10:00~10:50			
シネマ中落合 13:30~15:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30	スマートフォン 体験会 13:30~16:30	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		



★マッサージサービス★ 今月は25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。

●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分