

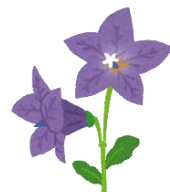
# 中落合たより

令和5年  
9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

2日・16日(土) 10:00～11:15  
※8/20・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

11日・25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。  
※9/1・9時～予約開始 定員各11人(2回分予約可)

## フラダンス教室

5日・19日(火) 10:30～11:30  
※8/15の講座終了後～9月分の予約開始 定員各17人

## 健康麻雀・入門教室

14日・28日(木) 9:30～12:00  
※8/28・9時～予約開始 定員各12人

## みんなで貼り絵&ぬり絵

9日・23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。  
※8/26の講座終了後～9月分の予約開始 定員各10人

## 楽しく便利な iPad 教室

16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。  
※8/19の講座終了後～9月分の予約開始 定員各6人

## スマホ教室

4日(月) 13:30～15:00  
「マップを使いこなそう」  
※8/25・9時～予約開始 定員8人

## 季節のものづくり講座

27日(水) 14:00～16:00  
今月は折り紙を使って  
「カードケース」を作ります。  
※9/10・9時～予約開始  
定員10人



## シネマ中落合

10日・17日・24日(日) 13:30～15:30  
※内容は館内に掲示しています。  
※8/31・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

26日(火) ①10:00～ ②10:30～ ③11:00～  
※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

13日・27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！  
※8/30講座終了後～9月分予約開始 定員各6人

## フリーカラオケ

3日・10日・17日・24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

## スマートフォン講座

20日(水) 14:00～16:00  
「インターネットの使い方」と「SNSの使い方」  
2つのテーマを学べます！  
※9/5・9時～予約開始 定員8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)

★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。

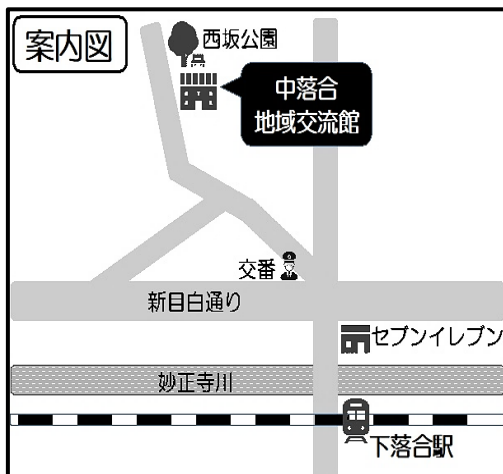
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

# 9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 太極拳 10:00~11:15
	3	4	5 フラダンス 10:30~11:30	6	7	8
フリーカラオケ 9:30~11:30	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
10	11	12	13	14	15	16
フリーカラオケ 9:30~11:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30		脳トレ 10:00~10:50	健康麻雀 9:30~12:00	出張相談会 10:00~12:00	太極拳 10:00~11:15  iPad ①13:00②15:00
シネマ中落合 13:30~15:30						
17	18	19	20	21	22	23
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30	スマートフォン講座 14:00~16:00		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						
24	25	26	27	28	29	30
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	脳トレ 10:00~10:50	健康麻雀 9:30~12:00		
シネマ中落合 13:30~15:30			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8日・22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。