



中落合たより

令和5年
10月号

太極拳

7日・21日(土) 10:00~11:15
※9/20・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

9日・23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。
※10/1・9時~予約開始 定員各11人(2回分予約可)

フラダンス教室

3日・17日(火) 10:30~11:30
※9/19・9時~予約開始 定員各17人(2回分予約可)

健康麻雀・入門教室

12日・26日(木) 9:30~12:00
※9/28・9時~予約開始 定員各12人(2回分予約可)

みんなで貼り絵&ぬり絵

14日・28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。
※9/23・9時~予約開始 定員各10人(2回分予約可)

楽しく便利な iPad 教室

21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。
※9/16・9時~予約開始 定員各6人

注目!

出張相談会

20日(金) 10:00~12:00
介護や生活の困りごと・悩みごとなど
総合的に相談することができます。
お気軽にご相談ください。
※随時予約受付 定員2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)

季節のものづくり講座

24日(火) 14:00~16:00
今月は包装紙を使って
「ペンケース」を作ります。
※10/10・9時~予約開始
定員10人



シネマ中落合

7日(土)・15日(日)・29日(日) 13:30~15:30
※内容は館内に掲示しています。
※9/24・9時~予約開始 定員各17人(3回分予約可)

脳トレーニング

13日・27日(金) 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!
※9/27・9時~予約開始 定員各6人

フリーカラオケ

1日・8日・15日・22日・29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

スマホ教室

16日(月) 13:30~15:00
「災害に備えよう」
※10/5・9時~予約開始 定員8人



注目!

ダーツ練習会

24日(火) 10:30~11:30
初心者歓迎、ダーツを楽しめます!
※10/10・9時~予約開始 定員5人



★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。

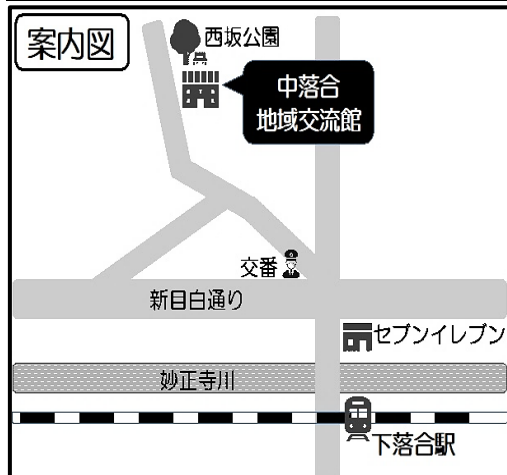
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

10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	7
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30				太極拳 10:00~11:15
						シネマ中落合 13:30~15:30
8	9	10	11	12	13	14
フリーカラオケ 9:30~11:30				健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	
	新宿いきいき体操 13:30~14:30				マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
15	16	17	18	19	20	21
フリーカラオケ 9:30~11:30		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	スマホ教室 13:30~15:00					iPad ①13:00②15:00
22	23	24	25	26	27	28
フリーカラオケ 9:30~11:30		ダーツ練習会 10:30~11:30		健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	
	新宿いきいき体操 13:30~14:30	ものづくり講座 14:00~16:00				貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
29	30	31				
フリーカラオケ 9:30~11:30						
シネマ中落合 13:30~15:30						



●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13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。