

# 中落合たより

令和5年  
11月号

## 太極拳

4日・18日(土) 10:00~11:15  
※10/20・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

13日・27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。  
※11/1・9時~予約開始 定員各11人(2回分予約可)

## フラダンス教室

7日・21日(火) 10:30~11:30  
※10/17・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

9日・23日(木) 9:30~12:00  
※10/28・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

11日・25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。  
※10/28・9時~予約開始 定員各10人(2回分予約可)

**注目!**

## 展覧会

4日(土)~7日(火) 9:00~18:00  
芸術の秋ということで、展覧会を開催します!  
手芸や折り紙など、手作りの素敵な作品が並びます。ぜひご来館ください。  
※詳細は受付にお問い合わせください。  
※最終日は16:00まで。



**注目!**

## 健康維持・病気予防講座

15日(水) 14:00~15:00  
「知っておきたい! 医療制度のしくみ」  
医療制度の疑問をわかりやすく、  
教えていただきます!  
※10/15・9時~予約開始 定員10人程度



**注目!**

## 落合の歴史と文化

8日(水) 14:00~15:00  
「落合ゆかりの作家・芸術家」  
魅力ある風景を求め多くの文化人が  
移り住んだ落合。制作活動に励んだ  
彼らの足跡をたどります。 定員10人程度  
※詳細は受付にお問い合わせください。



## 季節のものづくり講座

29日(水) 14:00~16:00  
今月はクラフトテープを使って  
「カゴ」を作ります。  
※11/10・9時~予約開始  
定員10人



## シネマ中落合

12日(日)・22日(水)・26日(日) 13:30~15:30  
※内容は館内に掲示しています。  
※10/29・9時~予約開始 定員各17人(3回分予約可)

## 脳トレーニング

10日・24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!  
※10/27・9時~予約開始 定員各6人

## スマホ教室

20日(月) 13:30~15:00 「あんしん・安全に利用」  
※11/5・9時~予約開始 定員8人

## ダーツ練習会

25日(土) 10:30~11:30  
初心者歓迎、ダーツを楽しめます!  
※11/10・9時~予約開始 定員5人

## 楽しく便利な iPad 教室

18日(土) ①10:30~11:30 ②13:00~14:00  
脳トレゲームやインターネットなどを楽しめます。  
※10/21・9時~予約開始 定員各6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。

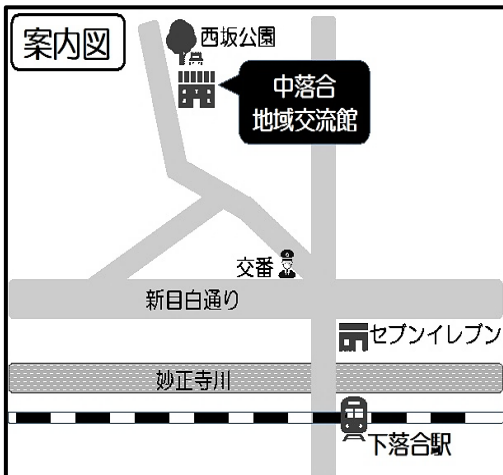
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

# 11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
						太極拳 10:00~11:15
						展览会 9:00~18:00
5	6	7	8	9	10	11
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30		健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	
			落合の 歴史と文化 14:00~15:00		マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
展览会 9:00~18:00	展览会 9:00~18:00	展览会 9:00~16:00				
12	13	14	15	16	17	18
フリーカラオケ 9:30~11:30					出張相談会 10:00~12:00	太極拳 10:00~11:15
	新宿いきいき体操 13:30~14:30		健康維持 病気予防講座 14:00~15:00			iPad ①10:30②13:00
シネマ中落合 13:30~15:30						
19	20	21	22	23	24	25
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30		健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	ダーツ練習会 10:30~11:30
	スマホ教室 13:30~15:00		シネマ中落合 13:30~15:30		マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
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		ものづくり講座 14:00~16:00			
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10日・24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。