



中落合たより

令和5年
12月号

令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)は休館日となります。
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

太極拳

2日・16日(土) 10:00～11:15
※11/20・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。
※12/1・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
※11/21・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

14日・28日(木) 9:30～12:00
※11/28・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

9日・23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。
※11/25・9時～予約開始 定員各10人(2回分予約可)

スマホ教室

18日(月) 13:30～15:00「インターネットを使おう」
※12/5・9時～予約開始 定員8人

教養講座～人生会議～

6日(水) 14:00～15:00
元気なうちに「もしもの時」のことを考える。
看護師さんに、「医療・介護」を考えるときに
大事なことを教えていただきます。
※定員10人程度
※詳細は受付にお問い合わせください。



★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。

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
「はし袋」を作ります。
※12/10・9時～予約開始
定員10人



シネマ中落合

10日(日)・13日(水)・24日(日) 13:30～15:30
※内容は館内に掲示しています。
※11/26・9時～予約開始 定員各17人(3回分予約可)

脳トレーニング

8日・22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！
※11/24・9時～予約開始 定員各6人

楽しく便利な iPad 教室

16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みます。
※11/18・9時～予約開始 定員各6人

ダーツ練習会

23日(土) 10:30～11:30
初心者歓迎、ダーツを楽しみます！
※12/10・9時～予約開始 定員5人

音楽交流館～クラリネット四重奏～

17日(日) 14:00～14:40
木管楽器の魅力を堪能しませんか？
日曜の屋下がり、クラリネット四重奏を
楽しみましょう♪
定員25人程度
※詳細は受付にお問い合わせください。



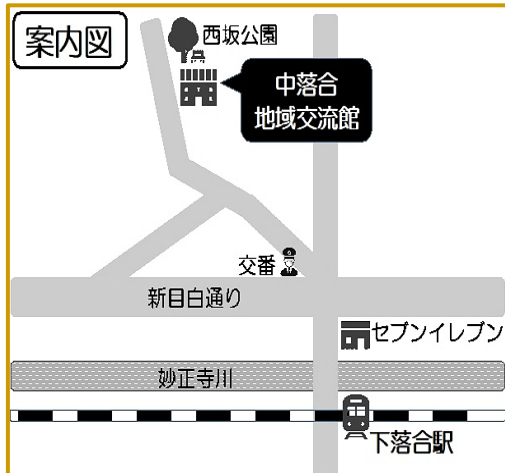
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

12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
31					1	2
休館日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★スマホ相談会開催中★</p> <p>毎週(月)(水)(木) 9:00~13:00 予約不要! 時間内に直接ご来館ください。 詳細は受付までお気軽にお尋ねください。</p> </div>					太極拳 10:00~11:15
3	4	5	6	7	8	9
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30	教養講座 人生会議 14:00~15:00		脳トレ 10:00~10:50	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		シネマ中落合 13:30~15:30	健康麻雀 9:30~12:00	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 ①10:30②13:00
17	18	19	20	21	22	23
フリーカラオケ 9:30~11:30	スマホ教室 13:30~15:00	フラダンス 10:30~11:30			脳トレ 10:00~10:50	ダーツ練習会 10:30~11:30
音楽交流館 クラリネット四重奏 14:00~14:40					マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
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		ものづくり講座 14:00~16:00	健康麻雀 9:30~12:00	休館日	休館日
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。

