



中落合たより

令和6年
1月号

2024

新年おめでとうございます。
本年もよろしくお願いたします。

太極拳

6日・20日(土) 10:00~11:15
※12/20・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

8日・22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。
※1/4・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

11日・25日(木) 9:30~12:00
※12/28・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

13日・27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。
※12/23・9時~予約開始 定員各10人(2回分予約可)

スマホ教室

15日(月) 13:30~15:00「アプリを楽しもう」
※1/5・9時~予約開始 定員8人



フラダンス教室

16日・30日(火) 10:30~11:30
※12/19・9時~予約開始 定員各17人(2回分予約可)
16日は通常のレッスンを行います。
30日は体験会として実施します。
体験会では、椅子に座ってフラを踊ります。
長く立っているのがつらい方、
フラを体験してみたい方、コロナ禍で
運動不足だった方、皆さん大歓迎!!
「月の夜は」で踊ります♪



★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

29日(月) 14:00~16:00
今月は折り紙を使って
「たとうと小さなおひなさま」
を作ります。
※1/10・9時~予約開始



シネマ中落合

10日(水) 14日(日)・17日(水)・28日(日)
13:30~15:30
※内容は館内に掲示しています。
※12/24・9時~予約開始 定員各17人(4回分予約可)

脳トレーニング

12日・26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!
※12/22・9時~予約開始 定員各8人

楽しく便利な iPad 教室

20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。
※12/16・9時~予約開始 定員各6人

ダーツ練習会

24日(水) 10:30~11:30
初心者歓迎、ダーツを楽しみます!
※12/23・9時~予約開始 定員8人

フリーカラオケ

5日(金)・6日(土)・7日(日)・10日(水)
21日(日)・28日(日) 9:30~11:30
個人でカラオケが楽しめます♪♪
※定員8人 当日先着順
※1月の第2日曜日は中止とさせていただきます。

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)

1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
					フリーカラオケ 9:30~11:30	太極拳 10:00~11:15
	休館日	休館日	休館日			フリーカラオケ 9:30~11:30
7	8	9	10	11	12	13
フリーカラオケ 9:30~11:30			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		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
14	15	16	17	18	19	20
		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
	スマホ教室 13:30~15:00					
シネマ中落合 13:30~15:30			シネマ中落合 13:30~15:30			iPad ①10:30②13:00
21	22	23	24	25	26	27
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				マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
28	29	30	31			
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス体験会 10:30~11:30				
	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12日・26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。