

中落合たより

令和6年
5月号

太極拳

4日(土)・18日(土) 10:00~11:15
※4/20・9時~予約開始 定員各20人(2回予約可能)

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。
※5/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可能)

フラダンス教室

7日・21日(火) 10:30~11:30
ハワイアンミュージックに合わせて踊ります。
※4/16・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀・入門教室

9日・23日(木) 9:30~12:00
初心者のためのやさしい麻雀教室です。
※4/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

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。
※4/27・9時~予約開始 定員各10人(2回予約可能)

楽しく便利な iPad 教室

8日・22日(水)10:30~11:20
※4/24・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可能)

中落合 100 トレ

1回目 1日(水) 13:30~14:30
2回目 15日(水) 13:30~14:30
元気な方も体力に自信のない方も、それぞれの体力に合わせて取り組める体操です！
※4/21・9時~予約開始 定員各13人(2回予約可能)
※持ち物：フェイスタオル1枚

★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。

シネマ中落合

5日・12日(日) 13:30~15:30
19日(日)13:30~16:00
※4/28・9時~予約開始 定員各15人(3回予約可能)

ダーツの会

14日(火)・24日(金)10:30~11:30
初心者大歓迎！ウエルネスダーツを楽しめます！
※4/26・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

脳トレーニング

10日(金) 10:00~10:50
楽しく脳の活性化を目指します！
※4/12・9時~予約開始 定員各8人

注目！ 今日からできる生活習慣予防

29日(水) 10:30~11:30
高血圧・糖尿病・骨粗しょう症などの予防のための、運動や食生活について教えていただきます。
簡単な健康チェックも行います。
講師：落合保健センター 職員
※5/2・9時~予約開始 定員各10人程度

注目！ ふら~っとサロン

22日(水) 14:00~16:00
地域の交流の場としてサロンを開催します。
気軽に参加して楽しくゆったり過ごせます。
家から出てふら~っと訪れてみませんか！
輪投げ等で体を動かしたり、脳トレ問題にチャレンジしたり、自由に楽しめます！
折り紙コーナーでは季節にあった作品を作ります！
予約不要のため気軽にご来館ください。

今月の折り紙



※サロンは利用証なしで入れます！

フリーカラオケの日程は裏面をご確認ください。

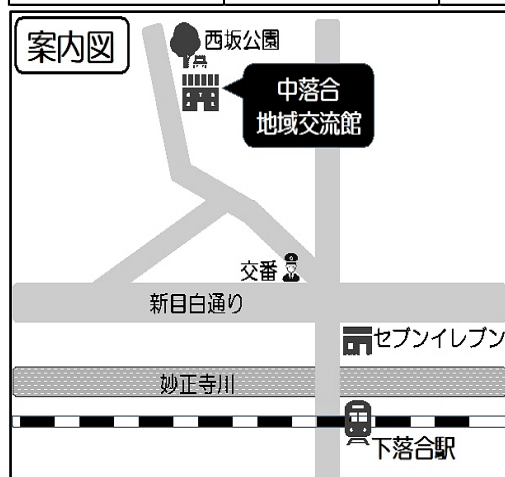
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

5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
			中落合100トレ 13:30~14:30			太極拳 10:00~11:15
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	iPad 10:30~11:20	健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	
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
12	13	14	15	16	17	18
フリーカラオケ 9:30~11:30		ダーツの会 10:30~11:30	中落合100トレ 13:30~14:30		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	新宿いきいき体操 13:30~14:30					
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	iPad 10:30~11:20	健康麻雀 9:30~12:00	ダーツの会 10:30~11:30	
シネマ中落合 13:30~16:00			ふら~っとサロン 14:00~16:00		マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
26	27	28	29	30	31	
フリーカラオケ 9:30~11:30			今日からできる 生活習慣病予防 10:30~11:30			
	新宿いきいき体操 13:30~14:30					



★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緊急連絡先の電話番号をいただいで発行いたします。

●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分