

中落合たより

令和6年
6月号



まちなか避暑地がはじまります！実施期間：6月1日(土)～9月30日(月)
～窓辺に広がる広いベランダ、木々の緑と小鳥の声が心地よい館です～



太極拳

1日(土)・15日(土) 10:00～11:15
※5/20・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

10日・24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。
※6/1・9時～予約開始 定員各11人(2回予約可能)

フラダンス教室

4日・18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。
※5/21・9時～予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

13日・27日(木) 9:30～12:00
※5/28・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

8日・22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。
※5/25・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

12日・26日(水) 10:30～11:20
※5/22・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 12日(水) 13:30～14:30
2回目 26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！
※5/21・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

シネマ中落合

2日・9日・16日・23日(日) 13:30～15:30
※5/19・9時～予約開始 定員各15人(4回予約可能)

ダーツの会

11日(火)・28日(金) 10:30～11:30
初心者大歓迎！ウエルネスダーツを楽しみます！
※5/24・9時～予約開始 定員各8人(2回予約可能)

脳トレーニング

14日・28日(金) 10:00～10:50
楽しく脳の活性化を目指します！
※5/10・9時～予約開始 定員各8人(2回予約可能)

スマホ教室

17日(月) ①13:00～14:30 定員6人
「メールをしよう」
②15:00～16:30 定員8人
「キャッシュレスをはじめよう」
※①は**初心者の方が対象**です。参加受付中
※②は6/5・9時～予約開始

ものづくり教室

29日(土) ①14:00～15:00
②15:00～16:00

今月はランチクロスを使って
「ポケットティッシュケース」
を作ります。



※6/10・9時～予約開始 定員各5人

注目! 教養講座 ～ 写経体験 ～

5日(水) 14:00～15:30
写経を体験してみませんか！
初心者歓迎！気軽にご参加ください。
(鉛筆を使用します)
※参加者受け付け中 定員10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。

★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)

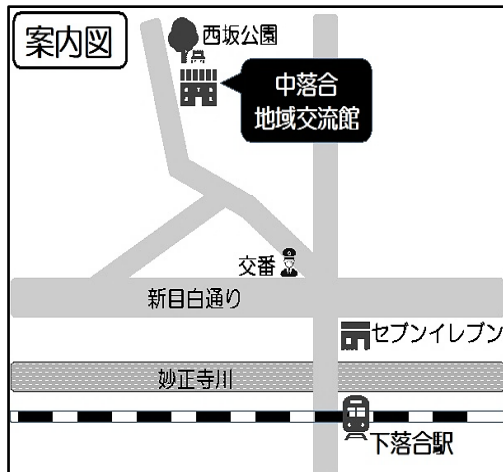
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

6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
30						1 太極拳 10:00~11:15
2	3	4	5	6	7	8
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30				
シネマ中落合 13:30~15:30			教養講座 写経体験 14:00~15:30			貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
9	10	11	12	13	14	15
フリーカラオケ 9:30~11:30		ダーツの会 10:30~11:30	iPad 10:30~11:20	健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	太極拳 10:00~11:15
	新宿いきいき体操 13:30~14:30					
シネマ中落合 13:30~15:30			中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30		
16	17	18	19	20	21	22
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30		フリーカラオケ 9:30~11:30	出張相談会 10:00~12:00	
	スマホ教室 ①13:00~14:30 ②15:00~16:30					貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
シネマ中落合 13:30~15:30						
23	24	25	26	27	28	29
フリーカラオケ 9:30~11:30			iPad 10:30~11:20	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			中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30	ダーツの会 10:30~11:30	ものづくり教室 14:00~16:00
					マッサージ 13:00~17:00	



●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28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。