

# 中落合たより

令和6年  
7月号

涼

「まちなか避暑地」実施中!! 実施期間：9月30日(月)まで  
～窓辺に広がる広いベランダ、木々の緑と小鳥の音が心地よい館です～



## 太極拳

6日(土)・20日(土) 10:00~11:15  
※6/20・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

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。  
※7/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可能)

## フラダンス教室

2日・16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。  
※6/18・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

## 健康麻雀

11日・25日(木) 9:30~12:00  
※6/28・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

13日・27日(土) 14:00~16:00  
※6/22・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

10日・24日(水) 10:30~11:20  
※6/26・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可能)

## シネマ中落合

3日(水)・14日(日)・28日(日) 13:30~15:30  
※6/23・9時~予約開始 定員各15人(3回予約可能)



## 中落合100トレ

1回目 10日(水) 13:30~14:30  
2回目 24日(水) 13:30~14:30  
皆さまそれぞれの体力に合わせて取り組める体操です!  
※6/21・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

## ダーツの会

9日(火)・26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!  
※6/28・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

## 脳トレーニング

12日・26日(金) 10:00~10:50  
楽しく脳の活性化を目指します!  
※6/28・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

## 注目! アコーディオン演奏会

7日(日) 14:00~15:00  
アコーディオン演奏を楽しんだ後、  
皆さんで合唱します♪  
※予約受付中 定員30人程度



## 注目! いきいき美容教室

30日(火) 14:00~15:30  
お化粧のチカラで健康寿命をのばそう!!  
講師: 資生堂ジャパン株式会社  
※6/24・9時~予約開始 定員18人



## 注目! 朗読会

31日(水) 14:00~15:10  
大人を休んで童心にかえりませんか。  
児童館の子供たちと一緒に朗読を楽しみます。  
※7/2・9時~予約開始 定員16人



## 注目! ふら~っとサロン

17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。  
輪投げ、脳トレ、折り紙など、自由に楽しめます。  
予約不要のため気軽にご来館ください。  
※サロンは利用証なしで入れます!

フリーカラオケ・フリーダーツは裏面をご覧ください。



### ★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)

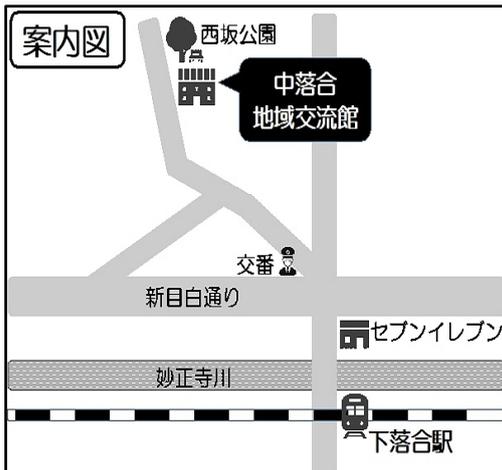
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者: 生活協同組合・東京高齢協

★〒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)

# 7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
		フラダンス 10:30~11:30			フリーダーツ 10:30~11:30	太極拳 10:00~11:15
			シネマ中落合 13:30~15:30			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		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	フリーカラオケ 9:30~11:30
	新宿いきいき体操 13:30~14:30					
うたごえ広場 アコーディオン演奏 14:00~15:00			中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30	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
フリーカラオケ 9:30~11:30		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
			ふら~っとサロン 14:00~16:00	フリーカラオケ 9:30~11:30		
シネマ中落合 13:30~15:30		フリーカラオケ 9:30~11:30				
21	22	23	24	25	26	27
フリーカラオケ 9:30~11:30		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	フリーカラオケ 9:30~11:30
	新宿いきいき体操 13:30~14:30				ダーツの会 10:30~11:30	
			中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30	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		フリーカラオケ 9:30~11:30	フリーダーツ 10:30~11:30			
シネマ中落合 13:30~15:30		お役立ち講座 いきいき美容教室 14:00~15:30	朗読会 14:00~15:10			



★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