

# 中落合たより

令和6年  
8月号

「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、木々の緑と小鳥の声が心地よい館です～

## 太極拳

3日(土)・17日(土) 10:00~11:15  
※7/20・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

12日・26日(月) 13:30~14:30  
※8/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可能)

## フラダンス教室

6日・20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。  
※7/16・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

## 健康麻雀

8日・22日(木) 9:30~12:00  
※7/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

## おすすぬ! みんなで貼り絵&ぬり絵

10日・24日(土) 14:00~16:00  
※7/27・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

14日・28日(水) 10:30~11:20  
※7/24・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(土)・5日(月)・11日(日)・18日(日)・25日(日)  
13:30~15:30  
※7/28・9時~予約開始 定員各15人(5回予約可能)

## 中落合100トレ

1回目 14日(水) 13:30~14:30  
2回目 28日(水) 13:30~14:30  
※7/21・9時~予約開始 定員各15人(2回予約可能)  
※持ち物：フェイスタオル1枚

## 脳トレーニング

9日・23日(金) 10:00~10:50  
※7/26・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

他にもカラオケや輪投げ等、様々な講座を開催します。詳しく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。

## おすすぬ! ダーツの会

13日(火)・23日(金) 10:30~11:30 初心者歓迎!  
※7/26・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

## スマホ教室

19日(月) ※①②それぞれ8/5・9時~予約開始  
①13:00~14:30 定員6人「カメラを使おう」  
②15:00~16:30 定員8人「マップを使いこなそう」

## ものづくり教室

①21日(水) 10:00~12:00 「ミニノート」 定員8人  
②29日(木) 14:00~16:30 } ②③は同じ内容です。  
③30日(金) 9:30~12:00 } 「メガネケース」  
定員各5人  
※8/10・9時~予約開始



## おすすぬ! ブックトーク

31日(土) 14:00~15:00  
図書館の方がオススメする本を、登場人物やあらすじ、  
著者についての解説等を交えてご紹介いただきます。  
講師：新宿区立下落合図書館 職員  
※8/2・9時~予約開始 定員15人



## おすすぬ! 災害に備えよう!

29日(木) 10:00~12:00  
・大地震に備えて自助・共助について学びます。  
講師：危機管理課地域防災係  
・新聞などを活用して防災グッズ作りをします。  
※8/2・9時~予約開始 定員10人程度



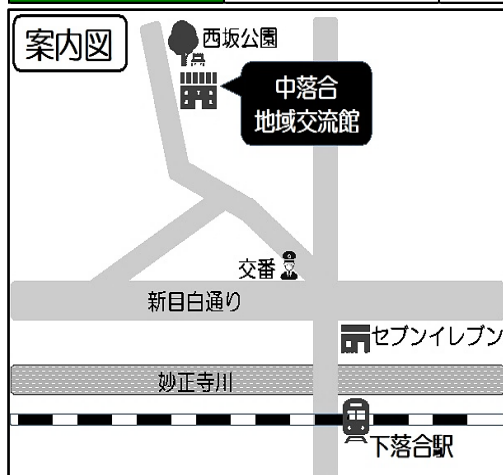
## おすすぬ! ボランティア体験

3日・17日・24日・31日(土) 9:30~11:30  
当館の講座などで使用する、チラシゴミ箱の制作をお手伝い  
してくれる方を募集しています!  
※予約不要! お時間がある時に気軽にご参加ください。

★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)

# 8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
 <p><b>朝ラジオ体操!</b> 9:10~9:20 (8/31までの日曜を除く毎日)</p>						太極拳 10:00~11:15
						ボランティア 9:30~11:30
						シネマ中落合 13:30~15:30
						フリーダーツ 10:30~11:30
4	5	6	7	8	9	10
		フラダンス 10:30~11:30		健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	フリーダーツ 10:30~11:30
カラオケ大会 14:00~16:00	シネマ中落合 13:30~15:30			フリーカラオケ 9:30~11:30		貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
11	12	13	14	15	16	17
フリーカラオケ 9:30~11:30		ダーツの会 10:30~11:30	<b>iPad</b> 10:30~11:20		出張相談会 10:00~12:00	太極拳 10:00~11:15
輪投げ 10:00~11:00	新宿いきいき体操 13:30~14:30		中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30		ボランティア 9:30~11:30
シネマ中落合 13:30~15:30						
18	19	20	21	22	23	24
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30	ものづくり教室 10:00~12:00	健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	ボランティア 9:30~11:30
輪投げ 10:00~11:00	スマホ教室 ①13:00~14:30 ②15:00~16:30			フリーカラオケ 9:30~11:30	ダーツの会 10:30~11:30	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
シネマ中落合 13:30~15:30					マッサージ 13:00~17:00	
25	26	27	28	29	30	31
フリーカラオケ 9:30~11:30		フリーダーツ 10:30~11:30	<b>iPad</b> 10:30~11:20	フリーカラオケ 9:30~11:30	ものづくり教室 9:30~12:00	ボランティア 9:30~11:30
輪投げ 10:00~11:00	新宿いきいき体操 13:30~14:30		中落合100トレ 13:30~14:30	災害に備えよう 10:00~12:00		ブックトーク 14:00~15:00
シネマ中落合 13:30~15:30				ものづくり教室 14:00~16:30		



★マッサージサービス★ 今月は23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て発行いたします。