



中落合たより

令和6年
9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、木々の緑と小鳥の音が心地よい館です～

太極拳

7日(土)・21日(土) 10:00～11:15
※8/20・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

9日・23日(月) 13:30～14:30
※9/1・9時～予約開始 定員各11人(2回予約可能)

フラダンス教室

3日・17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。
※8/20・9時～予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

12日・26日(木) 9:30～12:00
※8/28・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

14日・28日(土) 14:00～16:00
※8/24・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

11日・25日(水) 10:30～11:20
※8/28・9時～予約開始 定員各5人(2回予約可能)

シネマ中落合

1日(日)・29日(日) 13:30～15:30
8日(日) 13:30～15:50
※8/25・9時～予約開始 定員各15人(3回予約可能)

中落合100トシ

11日・25日(水) 13:30～14:30
※8/21・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

13日・27日(金) 10:00～10:50
※8/23・9時～予約開始 定員各8人(2回予約可能)

その他の日程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

10日(火)・27日(金) 10:30～11:30 初心者歓迎!
※8/23・9時～予約開始 定員各8人(2回予約可能)

ものづくり教室

「ふくさケース」を作ります。
①21日(土) 10:00～12:00
②24日(火) 10:00～12:00
※①②内容は同じです。
※9/10・9時～予約開始 定員各5人



おすすぬ! 音楽交流館 ～津軽三味線～

22日(日) 14:00～15:00
早稲田大学の津軽三味線サークルの皆さんに演奏していただきます! 三味線の力強い音色を堪能しましょう!
※8/30・9時～予約開始 定員30人程度

おすすぬ! おくすり講座

30日(月) 14:00～15:30
薬剤師の方や管理栄養士の方におくすりについてのお役立ち情報を教えていただきます。
講師：龍生堂薬局 薬剤師・管理栄養士
※お薬手帳をお持ちの方はご持参ください。
※9/2・9時～予約開始 定員15人程度



おすすぬ! ふら～っとサロン

18日(水) 14:00～16:00
地域の交流の場としてサロンを開催!!
輪投げ、脳トシ、折り紙など、自由に楽しめます。
予約不要! 気軽にご来館ください。
※サロンは利用証なしで入れます!

おすすぬ! 秋のつどい

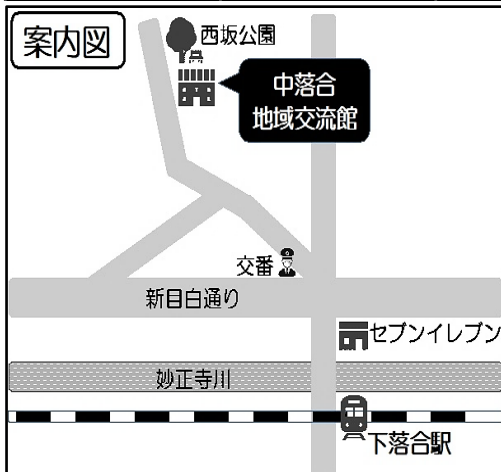
30日(月) 13:00～16:00
新宿7館合同、シニア活動館・地域交流館で活動する団体の皆さんによる発表会です。
会場：四谷区民ホール(開場12:00)
※予約不要です。



★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)

9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	7
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	フリーダーツ 9:30~11:30	太極拳 10:00~11:15
シネマ中落合 13:30~15:30						
8	9	10	11	12	13	14
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	フリーダーツ 9:30~11:30
	新宿いきいき体操 13:30~14:30					
シネマ中落合 13:30~15:50			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
15	16	17	18	19	20	21
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	太極拳 10:00~11:15
			ふら~っとサロン 14:00~16:00			
モルック大会 14:00~16:00						ものづくり講座 10:00~12:00
22	23	24	25	26	27	28
フリーカラオケ 9:30~11:30		ものづくり講座 10:00~12:00	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				ダーツの会 10:30~11:30	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
音楽交流館 津軽三味線 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	
29	30					
フリーカラオケ 9:30~11:30						
	健康講座					
シネマ中落合 13:30~15:30	おくすり講座 14:00~15:30					



★マッサージサービス★ 今月は13日・27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