



中落合たより

令和6年
10月号

太極拳

5日(土)・19日(土) 10:00~11:15
※9/20・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

14日・28日(月) 13:30~14:30
※10/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可能)

フラダンス教室

1日・15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。
※9/17・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

10日・24日(木) 9:30~12:00
※9/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

おすすめ! みんなで貼り絵&ぬり絵

12日・26日(土) 14:00~16:00
※9/28・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

9日・23日(水) 10:30~11:20
※9/25・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可能)

シネマ中落合

6日・13日・20日・27日(日) 13:30~15:30
※9/29・9時~予約開始 定員各15人程度(4回予約可能)

中落合100トレ

9日・23日(水) 13:30~14:30
※9/21・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

11日・25日(金) 10:00~10:50
※9/27・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

フリーカラオケ・フリーダーツの日程は裏面をご覧ください。

おすすめ!

ダーツの会

8日(火)・25日(金) 10:30~11:30 初心者歓迎!
※9/27・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

ものづくり教室

「エコバッグ」作り!
型紙を使って絵をつけます。
講師:新宿リサイクル活動センター
30日(水) 14:00~16:00
※10/10・9時~予約開始 定員10人



おすすめ!

スマホ教室

21日(月) ①13:00~14:30 定員6人
「アプリを楽しもう」
②15:00~16:30 定員8人
「災害に備えよう」

ここ数年、地震や豪雨などの自然災害等が増えています。
いざという時に備え、スマホの活用方法を学びましょう!
※①は初心者の方が対象です。※10/5・9時~予約開始

おすすめ!

大人のぬりえ教室

24日(木) 14:00~15:00
色鉛筆を使った大人のぬりえ教室です。
ぬり絵の楽しみ方、基本とコツを学びます。絵が好きな方、ぬり絵初心者の方などぜひご参加ください。
講師:吉川 友子
※10/2・9時~予約開始 定員9人



注目! アートフェスティバル作品募集

今年も、11月に作品展を開催することになり、作品展開催に向けて展示作品の募集を始めます。
募集内容:手芸や絵画、写真などご自身で作成した作品
募集点数:1人3点まで
募集期間:10/18(金)~10/31(木)
展示期間:11/15(金)~11/17(日)
※ご不明な点は受付までお問い合わせください。



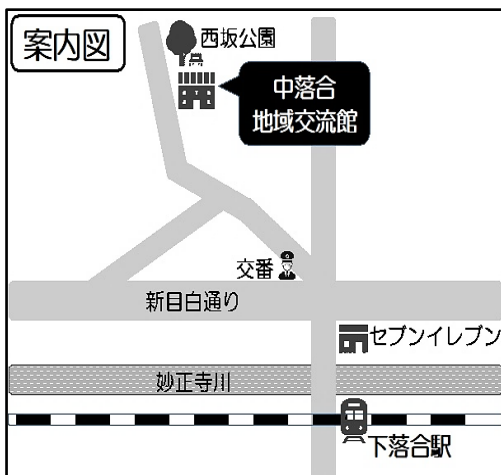
★館からのお願い★

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)

10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
		フラダンス 10:30~11:30		フリーカラオケ 9:30~11:30		太極拳 10:00~11:15
6	7	8	9	10	11	12
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
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		貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
13	14	15	16	17	18	19
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
シネマ中落合 13:30~15:50	新宿いきいき体操 13:30~14:30					
20	21	22	23	24	25	26
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	
シネマ中落合 13:30~15:50	スマホ教室 ①13:00~14:30 ②15:00~16:30		中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30 大人のぬりえ教室 14:00~15:00	ダーツの会 10:30~11:30 マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
27	28	29	30	31		
フリーカラオケ 9:30~11:30			フリーダーツ 9:30~11:30	フリーカラオケ 9:30~11:30		
シネマ中落合 13:30~15:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30		ものづくり教室 14:00~16:00			



●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25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。