



中落合たより

令和6年
11月号

太極拳

2日(土)・16日(土) 10:00~11:15
※10/20・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

11日・25日(月) 13:30~14:30
※11/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可)

フラダンス教室

5日・19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。
※10/15・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可)

健康麻雀

14日・28日(木) 9:30~12:00
※10/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可)

おすすめ! みんなで貼り絵&ぬり絵

9日・23日(土) 14:00~16:00
※10/26・9時~予約開始 定員各10人(2回予約可)

楽しく便利なiPad教室

13日・27日(水) 10:30~11:20
※10/23・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可)

シネマ中落合

3日(日) 13:30~15:50
10日・24日(日) 13:30~15:30
※10/27・9時~予約開始 定員各15人程度(3回予約可)



中落合100トレ

13日・27日(水) 13:30~14:30
※10/21・9時~予約開始 定員各15人(2回予約可)
※持ち物: フェイスタオル1枚

脳トレーニング

8日・22日(金) 10:00~10:50
※10/25・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可)

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。

★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。

おすすめ! ダーツの会

12日(火)・22日(金) 10:30~11:30 初心者歓迎!
※10/25・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可)

ものづくり教室

「クリップボード」作り!
メモを挟むのにぴったり!
折り紙などを使って作ります。
30日(土) 14:00~16:00
※11/10・9時~予約開始 定員10人



おすすめ! ふらーっとサロン

20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、脳トレ、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!

おすすめ! 昭和歌謡を楽しもう

4日(月) 14:00~16:00
前半はカラオケ発声法の基本を学んだり、昭和歌謡のエピソードを聴きながら歌ったり体を動かしたりします。
講師: 藤本澄子氏
司会・講話: ジャック岩村氏
※10/21・9時~予約開始 定員20人程度
※参加者の中から6名限定で歌唱指導をしていただけます。ご希望の方はご予約の際にお申し出ください。先着順となりますので、希望者が6名に達しだい歌唱指導の受付は終了となります。



注目! アートフェスティバル2024

15日(金)~17日(日) 9:00~18:00 (17日は16時まで)
今年も作品展開催! ワークショップも実施します。

【ワークショップ】

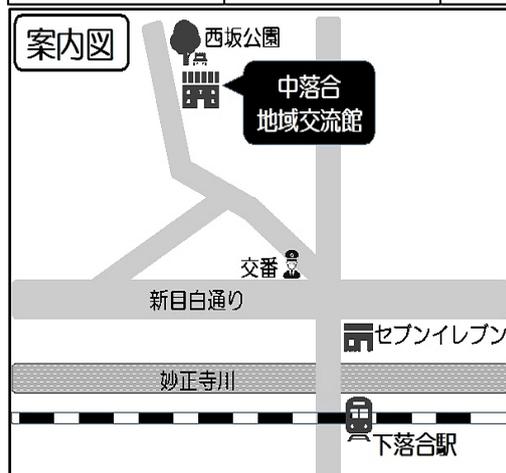
飾れるクリスマスカード作り
11/17(日) 13:00~16:00
※受付は15:00までとなります。
※予約不要、お気軽にご参加ください。
※ご不明な点は受付までお問い合わせください。



★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)

11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
					フリーダーツ 9:30~11:30	太極拳 10:00~11:15
						新宿さんぽ 10:40~11:45
3	4	5	6	7	8	9
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	脳トレ 10:00~10:50	
	健康カラオケ講座 昭和歌謡を楽しもう 14:00~16:00					貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
シネマ中落合 13:30~15:50		フリーダーツ 9:30~11:30			マッサージ 13:00~17:00	
10	11	12	13	14	15	16
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	出張相談会 10:00~12:00	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	アートフェスティバル 11/15(金)~11/17(日) 9:00~18:00※最終日は~16:00	
17	18	19	20	21	22	23
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	脳トレ 10:00~10:50	
			ふら~っとサロン 14:00~16:00		ダーツの会 10:30~11:30	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
アートフェスティバル ワークショップ 13:00~16:00					マッサージ 13:00~17:00	
24	25	26	27	28	29	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		
	新宿いきいき体操 13:30~14:30					ものづくり教室 14:00~16:00
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		



★マッサージサービス★ 今月は8日・22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