

中落合たより

令和6年
12月号



令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)は休館日となります。
本年はご利用いただきありがとうございました。新年もよろしくお願いたします。

太極拳

7日・21日(土) 10:00～11:15
※11/20・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
※12/1・9時～予約開始 定員各11人(2回予約可)

フラダンス教室

3日・17日(火) 10:30～11:30
※11/19・9時～予約開始 定員各17人(2回予約可)

健康麻雀

12日・26日(木) 9:30～12:00
※11/28・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

7日・28日(土) 14:00～16:00
※11/23・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

11日・25日(水) 10:30～11:20
※11/27・9時～予約開始 定員各5人(2回予約可)

シネマ中落合

8日・15日(日) 13:30～15:30
25日(水) 10:00～12:00
※11/24・9時～予約開始 定員各15人程度(3回予約可)

中落合100トレ

11日・25日(水) 13:30～14:30
※11/21・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

13日・27日(金) 10:00～10:50
※11/22・9時～予約開始 定員各8人(2回予約可)

おすすめ! ダーツの会

10日(火)・27日(金) 10:30～11:30 初心者歓迎!
※11/22・9時～予約開始 定員各8人(2回予約可)

ものづくり教室

お正月に向けて華やかな「祝い鶴」と
「はし袋」折ります。

18日(水) 10:00～12:00
※12/5・9時～予約開始 定員10人



おすすめ! スマホ教室

16日(月) ①13:00～14:30 定員6人
「インターネットを使おう」
②15:00～16:30 定員8人
「Wi-Fiとオンラインサービスを使おう」
※②の後半15分程度質問コーナーを設けます
※①は初心者の方が対象です。※12/5・9時～予約開始

注目! カラオケ大会

22日(日) 14:00～16:00
カラオケ大会観覧者募集!!
出場希望者の申し込み締め切りは12/1(日)17時です。
※詳細は受付にお問い合わせください。

注目! マルコメみそ出前講座

21日(土) 14:00～15:30
※11/22・9時～予約開始 定員25人
味噌の食べ比べなどを行います。
日本の味! 味噌について学びましょう。



注目! 音楽交流館 ～クリスマスコンサート～

1日(日) 14:00～14:40
クラリネットの演奏を楽しみましょう♪
定員30人程度
※予約受付中!!
※詳細は受付にお問い合わせください。



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。

★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

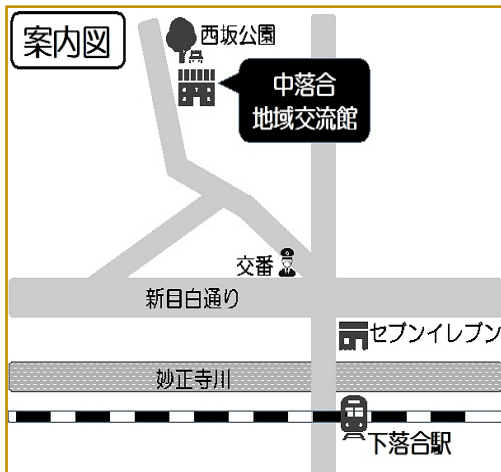
〒161-0032 東京都新宿区中落合2-7-24 開館時間: 9時～18時

指定管理者: 生活協同組合・東京高齢協

Tel 03-3952-7163 Fax 03-3565-2530 (団体利用は22時まで)

12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
音楽交流館 クラリネット演奏 14:00~14:40						貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
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 13:30~15:30			中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30		合同観劇会 14:00~15:30
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	ものづくり教室 10:00~12:00	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
	スマホ教室 ①13:00~14:30 ②15:00~16:30					
シネマ中落合 13:30~15:30						マルコメ みそ教室 14:00~15:30
22	23	24	25	26	27	28
			シネマ中落合 10:00~12:00	健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	
カラオケ大会 14:00~16:00	新宿いきいき体操 13:30~14:30		iPad 10:30~11:20		ダーツの会 10:30~11:30	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
			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	31				
休館日	休館日	休館日				



●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。