

中落合たより

令和7年
1月号



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。



太極拳

11日・25日(土) 10:00~11:15
※12/20・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

13日・27日(月) 13:30~14:30
※1/4・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可)

フラダンス教室

7日・21日(火) 10:30~11:30
※12/17・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可)

健康麻雀

9日・23日(木) 9:30~12:00
※12/28・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

11日・18日(土) 14:00~16:00
※12/28・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(土)・22日(水) 10:30~11:20
※12/25・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可)

シネマ中落合

5日・12日・26日(日) 13:30~15:30
※12/15・9時~予約開始 定員各15人程度(3回予約可)

中落合100トシ

8日・22日(水) 13:30~14:30
※12/21・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

10日・24日(金) 10:00~10:50
※12/27・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・輪投げの日程は裏面をご覧ください。

おすすめ! ダーツの会

14日(火)・24日(金) 10:30~11:30 初心者歓迎!
※12/27・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可)

おすすめ! ふら~っとサロン

15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。
今月の折り紙は「さざんか」です。
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!



注目! 雪印メグミルク 骨・カルシウムセミナー

8日(水) 10:30~11:30
講師: 雪印メグミルク株式会社
カルシウムは骨をつくる大切な栄養素!!
骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や、骨の健康を維持するポイントを学びましょう。※募集中 定員20人



注目! ~お肌に潤いを~ 素肌ケアを学ぼう!

29日(水) 14:00~15:00
講師: 株式会社 三粧
マスク生活に慣れてお化粧の機会が減った方、冬場の乾燥が気になる方、お肌に潤いを与えて「素肌を美しく保つポイント」を学びませんか!
※1/6・9時~予約開始 定員16人



注目! ~認知症サポーター養成講座~ 認知症を正しく知ろう!

30日(木) 10:30~12:00
講師: 落合第一高齢者総合相談センター
高齢者の5人に1人が発症する時代。認知症に関する知識と理解を深めましょう。
※1/6・9時~予約開始 定員10人程度



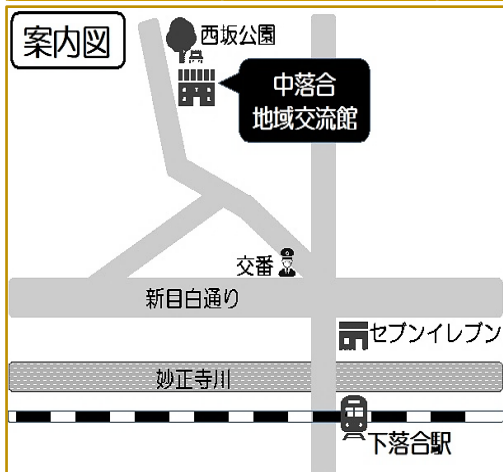
★館からのお願い★

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)

1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
新年は4日より通常開館 しております。			休館日	休館日	休館日	
						
5	6	7	8	9	10	11
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30	雪印メグミルク カルシウムセミナー 10:30~11:30	健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	太極拳 10:00~11:15
輪投げ 10:00~11:30				フリーカラオケ 9:30~11:30	マッサージ 13:00~17:00	iPad 10:30~11:20
シネマ中落合 13:30~15:30			中落合100トレ 13:30~14:30			貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
12	13	14	15	16	17	18
		ダーツの会 10:30~11:30		フリーカラオケ 9:30~11:30	出張相談会 10:00~12:00	フリーダーツ 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		ふら~っとサロン 14:00~16:00			貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
19	20	21	22	23	24	25
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30	iPad 10:30~11:20	健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	太極拳 10:00~11:15
			中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30	ダーツの会 10:30~11:30	
					マッサージ 13:00~17:00	
26	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		お役立ち講座 素肌ケアを学ぼう! 14:00~15:00	認知症を 正しく知ろう!! 10:30~12:00		



●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10日・24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。