



# 中落合たより

令和7年  
2月号

## 太極拳

1日(土)・15日(土) 10:00~11:15  
※1/20・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

10日・24日(月) 13:30~14:30  
※2/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可能)

## フラダンス教室

4日・18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。  
※1/21・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

## 健康麻雀

13日・27日(木) 9:30~12:00  
※1/28・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

8日・22日(土) 14:00~16:00  
※1/18・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

12日・26日(水) 10:30~11:20  
※1/22・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可能)

## シネマ中落合

9日・16日・23日(日) 13:30~15:30  
※1/26・9時~予約開始 定員各15人程度(3回予約可能)

## 中落合100トシ

12日・26日(水) 13:30~14:30  
※1/21・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

14日・28日(金) 10:00~10:50  
※1/24・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

輪投げ・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

11日(火)・28日(金) 10:30~11:30 初心者歓迎!  
※1/24・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

## ものづくり教室

「エコキャンドル」作り!  
講師: 新宿リサイクル活動センター  
21日(金) 13:30~15:30  
※2/10・9時~予約開始 定員20人



## おすすめ!

## スマホ教室

17日(月) ①13:00~14:30 定員6人  
「あんしん・安全に利用」  
②15:00~16:30 定員8人  
「キャッシュレスをはじめよう」  
※①は初心者の方が対象です。※2/5・9時~予約開始

## 注目!

## 出張相談会

21日(金) 10:00~12:00  
介護や生活の困りごと・悩みごとなど総合的に相談することができます。お気軽にご相談ください。  
※随時予約受付 定員2人

## おすすめ!

## 中落亭

2日(日) 14:00~15:00  
新春★初笑い!!  
みなさんで落語を楽しみましょう!  
※予約受付中 定員30人程度



## 注目!

## 利用者懇談会

5日(水) 14:00~15:00  
利用者懇談会は皆様の声を直接お聞かせいただける貴重な機会となっています。  
皆さまにご協力いただいたアンケートの結果もご報告いたします。  
ぜひお誘いあわせの上、ご出席ください  
※詳細は受付に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)

新宿区立中落合地域交流館

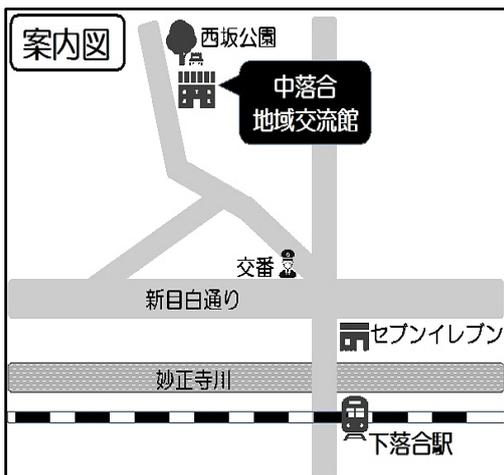
〒161-0032 東京都新宿区中落合2-7-24 開館時間: 9時~18時

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)

# 2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 太極拳 10:00~11:15
2	3	4 フラダンス 10:30~11:30	5 利用者懇談会 14:00~15:00	6 フリーカラオケ 9:30~11:30	7 フリーダーツ 9:30~11:30	8 貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
フリーカラオケ 9:30~11:30						
中落亭 14:00~15:00						
9	10	11 ダーツの会 10:30~11:30	12 iPad 10:30~11:20	13 健康麻雀 9:30~12:00	14 脳トレ 10:00~10:50	15 太極拳 10:00~11:15
フリーカラオケ 9:30~11:30						
輪投げ 10:00~11:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30		中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30		
シネマ中落合 13:30~15:30						
16	17	18 フラダンス 10:30~11:30	19	20 フリーカラオケ 9:30~11:30	21 出張相談会 10:00~12:00	22 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	スマホ教室 ①13:00~14:30 ②15:00~16:30				ものづくり教室 13:30~15:30	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
23	24	25	26 iPad 10:30~11:20	27 健康麻雀 9:30~12:00	28 脳トレ 10:00~10:50	
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		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	



●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28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。