



中落合たより

令和7年
3月号

太極拳

1日(土)・15日(土) 10:00~11:15
※2/20・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
※3/1・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。
※2/18・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
※2/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

みんなで貼り絵&ぬり絵

8日・22日(土) 14:00~16:00
※2/22・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
※2/26・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・30日(日) 13:30~15:30
※2/23・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

12日(水) 13:30~14:30
26日(水) 13:00~14:00
※2/21・9時~予約開始 定員各18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(金) 10:00~10:50
※2/28・9時~予約開始 定員各8人

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。

おすすめ!

ダーツの会

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

おすすめ!

ふら~っとサロン

19日(水) 14:00~16:00
地域の交流の場として 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「小物入れ」です。
予約不要! 利用証なしで入れます!



おすすめ!

中村屋サロンと中村 彝

21日(金) 14:00~15:00
講師: 新宿歴史博物館 学芸員
明治~昭和初期、新宿中村屋本店に集った
芸術家たちの足跡を辿ります。
※2/25・9時~予約開始 定員20人程度



おすすめ!

ボードゲーム体験会

28日(金) 10:00~11:30
昨今ブームとなっているボードゲームを
体験してみませんか?
ブロックパズルやカルタの進化系カード
ゲーム等、老若男女問わず誰でも簡単にできます。
気軽にご参加ください。 ※2/23・9時~予約開始



注目!

演芸大会

2日(日) 14:00~16:00
数年振りに演芸大会を開催いたします。
歌や踊りなど、日頃の活動の成果を
発表していただきます。
ぜひ、皆さまお誘いあわせの上、
観覧にお越しく下さい。 ※予約受付中



おいせ

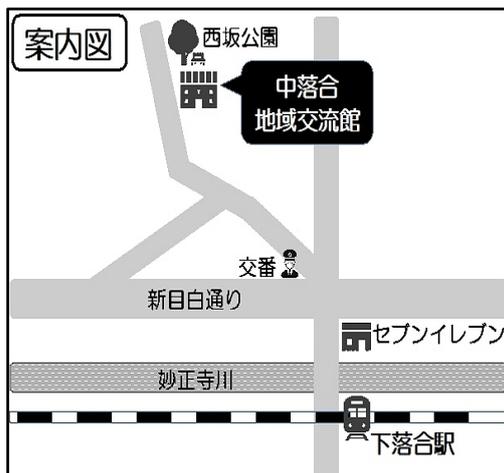
チョコレートの世界へようこそ ※4月開催

4月2日(水) 14:00~15:00
講師: 株式会社 明治
原料となるカカオの産地やチョコレートの製造方法、歴
史などを学びます。(テイスティングあり)
※予約受付中 定員25人程度

★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)

3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
30	31					1
フリーカラオケ 9:30~11:30	輪投げ 10:00~11:30	3月1日から個人利用証、団体登録証の更新手続きが始まります。マイナンバーカードなどの身分証明書とご本人以外の緊急連絡先（電話番号）を持参し、更新手続きをお願いいたします。				太極拳 10:00~11:15
シネマ中落合 13:30~15:30						
2	3	4	5	6	7	8
		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	
演芸大会 14:00~16:00						貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
9	10	11	12	13	14	15
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	太極拳 10:00~11:15
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	マッサージ 13:00~17:00	
16	17	18	19	20	21	22
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	
シネマ中落合 13:30~15:30			ふらっとサロン 14:00~16:00		中村屋サロンと 中村 舞 14:00~15:00	貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
23	24	25	26	27	28	29
フリーカラオケ 9:30~11:30			iPad 10:30~11:20	健康麻雀 9:30~12:00	ボードゲーム体験 10:00~11:30	輪投げ 10:00~11:30
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 13:00~14:00	フリーカラオケ 9:30~11:30	ダーツの会 10:30~11:30	フリーダーツ 13:30~15:30
					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14日・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。