

中落合たより

令和7年
4月号

太極拳

5日(土)・19日(土) 10:00~11:15
※3/20・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

14日・28日(月) 13:30~14:30
※4/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可能)

フラダンス教室

1日・15日(火) 10:30~11:30
※3/18・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

10日・24日(木) 9:30~12:00
※3/28・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

12日・26日(土) 9:30~11:30
※3/22・9時~予約開始 定員各6人(2回予約可能)

楽しく便利なiPad教室

9日・23日(水) 10:00~10:50
※3/26・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可能)

中落合100トレ

9日・23日(水) 13:30~14:30
26日(土) 13:30~14:30
※3/21・9時~予約開始 定員各18人(3回予約可能)
※持ち物:フェイスタオル1枚

脳トレーニング

15日(火) 10:00~10:50
※3/14・9時~予約開始 定員各8人

ダーツの会

4日(金)・30日(水) 10:00~11:30
初心者大歓迎! ウェルネスダーツを楽しめます!
※3/28・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

シネマ中落合

6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)
13:30~15:30
※3/16・9時~予約開始 定員各15人程度(4回予約可能)

ものづくり教室

19日(土) 14:00~16:00
折り紙を使って端午の節句に
ぴったりの「鯉のぼり」を作ります。
※4/4・9時~予約開始 定員10人



スマホ教室

21日(月) ①13:00~14:30 定員6人
「はじめてのスマートフォン」
②15:00~16:30 定員8人
「かんたんなオンライン手続きから学ぼう」

※①は初心者編です。
スマホを持っていない方も気軽にご参加ください
※4/5・9時~予約開始

教養講座 ~ 写経体験 ~

30日(水) 14:00~15:30
写経を体験してみませんか! 初心者歓迎! 気軽にご参加ください。(鉛筆またはボールペンを使用します)
※4/2・9時~予約開始 定員10人

チョコレートの世界へようこそ

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astingあり)
※予約受付中 定員25人程度

出張相談会

18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



★フリーカラオケ・フリー麻雀・フリー輪投げは当日先着順での受付となります。
日程は裏面をご覧ください。

★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

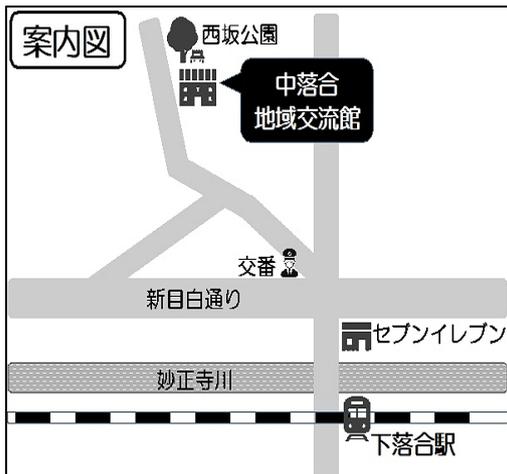
〒161-0032 東京都新宿区中落合2-7-24 開館時間: 9時~18時

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)

4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
		フラダンス 10:30~11:30	チョコレートの世界へ ようこそ 14:00~15:00	フリーカラオケ 9:30~11:30	ダーツの会 10:00~11:30	太極拳 10:00~11:15
6	7	8	9	10	11	12
フリーカラオケ 9:30~11:30		フリー麻雀 9:30~11:30	iPad 10:00~10:50	健康麻雀 9:30~12:00		貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30
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		フリー輪投げ 13:30~15:00
13	14	15	16	17	18	19
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	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	脳トレ 10:00~10:50				ものづくり教室 14:00~16:00
20	21	22	23	24	25	26
フリーカラオケ 9:30~11:30		フリー麻雀 9:30~11:30	iPad 10:00~10:50	健康麻雀 9:30~12:00		貼り絵&ぬり絵 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		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	中落合100トレ 13:30~14:30
27	28	29	30			
フリーカラオケ 9:30~11:30			ダーツの会 10:00~11:30	個人利用証・団体登録証の更新手続きがお済でない方は、マイナンバーカード等の身分証明書とご本人様以外の緊急連絡先(電話番号)を持参し、更新をお願いいたします。		
シネマ中落合 13:30~15:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30		写経 14:00~15:30			



●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25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。