

中落合たより

令和7年
5月号

太極拳

3日(土)・17日(土) 10:00~11:15
※4/20・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

12日・26日(月) 13:30~14:30
※5/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可能)

フラダンス教室

6日・20日(火) 10:30~11:30
※4/15・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

8日・22日(木) 9:30~12:00
※4/28・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

10日・24日(土) 9:30~11:30
※4/26・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

楽しく便利なiPad教室

13日(火)・28日(水) 10:00~10:50
※4/23・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可能)

中落合 100 トレ

14日・28日(水) 13:30~14:30
24日(土) 13:30~14:30
※4/21・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

注目! うたごえ広場

10日(土) 14:00~15:00
キーボードの伴奏に合わせて季節の歌や歌謡曲等を合唱します。
カラオケが苦手な方もぜひご参加ください。
※予約受付中 定員25人程度



★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)



ダーツの会

2日(金)・14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!
※4/30・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

脳トレーニング

20日(火) 10:00~10:50
楽しく脳の活性化を目指します!
※4/15・9時~予約開始 定員8人

シネマ中落合

4日・11日・18日(日) 13:30~15:30
※4/27・9時~予約開始 定員各15人(3回予約可能)

注目! 楽しく食べて健康に!

29日(木) 10:30~12:00
食事をする事の大切さや高齢期の食事のとり方について
教えていただきます
講師: キューピー株式会社
※4/29・9時~予約開始 定員25人程度

注目! 大人のぬり絵教室

23日(金) 10:30~11:30
色鉛筆を使った大人のぬり絵教室です。
ぬり絵の楽しみ方、基本とコツを学びます。絵が好きな方、ぬり絵初心者の方などぜひご参加ください。
講師: 吉川 友子
※4/23・9時~予約開始 定員9人

注目! ふら~っとサロン

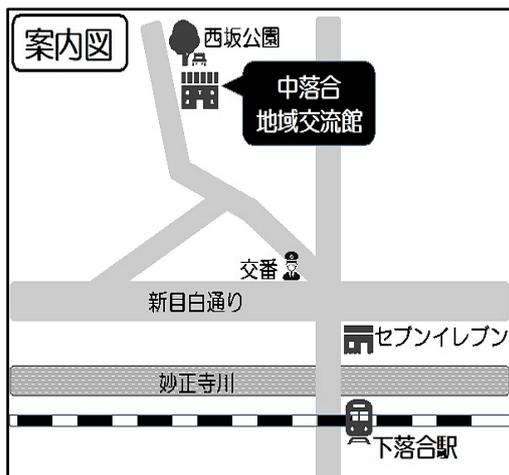
21日(水) 14:00~16:00
地域の交流の場としてサロンを開催!!
輪投げ、脳トレ、折り紙など、自由に楽しめます。
予約不要! 気軽にご来館ください。
※サロンは利用証なしで入れます!

今月の折り紙



5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
				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 フリー麻雀 9:30~11:30
4	5	6	7	8	9	10
フリーカラオケ 9:30~11:30 シネマ中落合 13:30~15:30		フラダンス 10:30~11:30	フリー輪投げ 13:30~15:00	健康麻雀 9:30~12:00 フリーカラオケ 9:30~11:30	出張相談会 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30 うたごえ広場 14:00~15:00
11	12	13	14	15	16	17
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	iPad 10:00~10:50	ダーツの会 10:00~11:30 中落合100トレ 13:30~14:30	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
18	19	20	21	22	23	24
フリーカラオケ 9:30~11:30 シネマ中落合 13:30~15:30		フラダンス 10:30~11:30 脳トレ 10:00~10:50	ふら〜っとサロン 14:00~16:00	健康麻雀 9:30~12:00 フリーカラオケ 9:30~11:30	大人のぬり絵 10:30~11:30 マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30 中落合100トレ 13:30~14:30
25	26	27	28	29	30	31
フリーカラオケ 9:30~11:30	新宿いきいき体操 13:30~14:30		iPad 10:00~10:50 中落合100トレ 13:30~14:30	キューピー 楽しく食べて健康に! 10:30~12:00 フリーカラオケ 9:30~11:30		フリー麻雀 9:30~11:30



★マッサージサービス★ 今月は9日・23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て発行いたします。

●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分