

## 太極拳

7日(土)・21日(土) 10:00～11:15  
 ※5/20・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

9日・23日(月) 13:30～14:30  
 誰でも気軽に楽しく参加できるストレッチ体操です。  
 ※6/1・9時～予約開始 定員各11人(2回予約可能)

## フラダンス教室

3日・17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。  
 ※5/20・9時～予約開始 定員各17人(2回予約可能)



## 健康麻雀

12日・26日(木) 9:30～12:00  
 ※5/28・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

14日・28日(土) 9:30～11:30  
 お好きな下絵で貼り絵やぬり絵を楽しみましょう。  
 ※5/24・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

11日・25日(水) 10:00～10:50  
 iPadを用いて、脳トレゲームやお役立ち機能を体験！  
 ※5/28・9時～予約開始 定員各5人(2回予約可能)



## 中落合 100トレ

1回目 11日(水) 13:30～14:30  
 2回目 25日(水) 13:30～14:30  
 3回目 28日(土) 13:30～14:30  
 それぞれの体力に合わせて取り組める体操です！  
 ※持ち物：フェイスタオル1枚  
 ※5/21・9時～予約開始 定員各18人(3回予約可能)



★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)

## シネマ中落合

1日・8日・15日・29日(日) 13:30～15:30  
 ※5/18・9時～予約開始 定員各15人(4回予約可能)

## ものづくり教室

①7日(土) 10:00～11:30  
 ②30日(月) 14:00～15:30  
 ※①と②は同じ内容です。  
 ※①と②どちらか一回のみ予約可能。  
 ※①5/18・9時～予約開始 定員6人【バラのマガネット】  
 ※②6/10・9時～予約開始 定員6人



## 脳トレーニング

17日(火) 10:00～10:50  
 ※5/20・9時～予約開始 定員各8人



## スマホ教室

16日(月) ①13:00～14:30 定員6人  
 「メールをしよう」  
 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！ ※6/5・9時～予約開始

## 注目！ お役立ち講座～おなか元気教室～

27日(金) 10:00～10:45  
 食べ物の栄養を吸収する腸の大切さ、  
 腸に住み着く乳酸菌の働き等を  
 教えていただきます。  
 講師：東京ヤクルト販売（株）  
 ※5/27・9時～予約開始 定員30人



## 注目！ 音楽交流館 ～津軽三味線～

22日(日) 14:00～15:00  
 早稲田大学の津軽三味線サークルの皆さんに  
 演奏していただきます！  
 ※5/25・9時～予約開始 定員30人程度



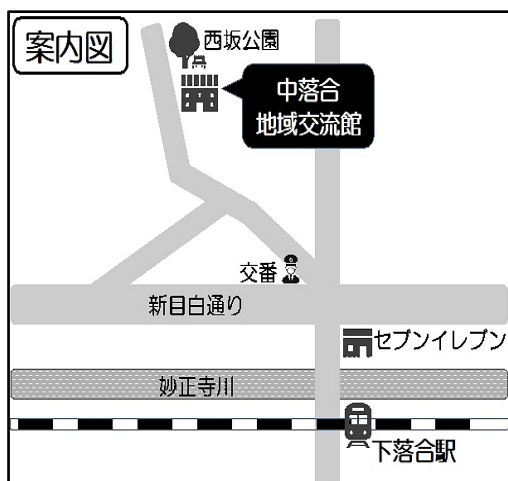
# 6月の予定表・新宿区立中落合地域交流館

| 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                                           | 6                                              | 7                                                                      |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>シネマ中落合<br>13:30~15:30 |                                                                | フラダンス<br>10:30~11:30                       |                                                  | フリーカラオケ<br>9:30~11:30                       | ダーツの会<br>①9:30~10:30<br>②10:30~11:30           | 太極拳<br>10:00~11:15<br>ものづくり教室<br>10:00~11:30                           |
| 8                                              | 9                                                              | 10                                         | 11                                               | 12                                          | 13                                             | 14                                                                     |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>シネマ中落合<br>13:30~15:30 | 新宿いきいき体操<br>13:30~14:30                                        |                                            | iPad教室<br>10:00~10:50<br>中落合100トレ<br>13:30~14:30 | 健康麻雀<br>9:30~12:00<br>フリーカラオケ<br>9:30~11:30 |                                                | 貼り絵&ぬり絵<br>9:30~11:30<br>フリー輪投げ<br>13:00~17:00<br>フリー麻雀<br>13:00~17:00 |
| 15                                             | 16                                                             | 17                                         | 18                                               | 19                                          | 20                                             | 21                                                                     |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>シネマ中落合<br>13:30~15:30 | スマホ教室<br>①13:00~14:30<br>②15:00~16:30                          | フラダンス<br>10:30~11:30<br>脳トレ<br>10:00~10:50 |                                                  | フリーカラオケ<br>9:30~11:30                       | 出張相談会<br>10:00~12:00                           | 太極拳<br>10:00~11:15<br>フリー麻雀<br>9:30~11:30                              |
| 22                                             | 23                                                             | 24                                         | 25                                               | 26                                          | 27                                             | 28                                                                     |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>音楽交流館<br>14:00~15:00  | 新宿いきいき体操<br>13:30~14:30                                        |                                            | iPad教室<br>10:00~10:50<br>中落合100トレ<br>13:30~14:30 | 健康麻雀<br>9:30~12:00<br>フリーカラオケ<br>9:30~11:30 | おなか元気教室<br>10:00~10:45<br>マッサージ<br>13:00~17:00 | 貼り絵&ぬり絵<br>9:30~11:30<br>中落合100トレ<br>13:30~14:30                       |
| 29                                             | 30                                                             |                                            |                                                  |                                             |                                                |                                                                        |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>シネマ中落合<br>13:30~15:30 | ダーツの会<br>①9:30~10:30<br>②10:30~11:30<br>ものづくり教室<br>14:00~15:30 |                                            |                                                  |                                             |                                                |                                                                        |

朝ラジオ体操！

9:10~9:20

(6/2~9/30までの日曜を除く毎日)



●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27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。