



中落合たより

令和7年
8月号

「まちなか避暑地」9月30日(火)まで実施中！
～窓辺に広がる広いベランダ、木々の緑と小鳥の声が心地よい館です～



太極拳



2日(土)・16日(土) 10:00～11:15
※7/20・9時～予約開始 定員各22人(2回予約可能)

新宿いきいき体操

11日・25日(月) 13:30～14:30
※8/1・9時～予約開始 定員各11人(2回予約可能)

フラダンス教室

5日・19日(火) 10:30～11:30
※7/15・9時～予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

14日・28日(木) 9:30～12:00
※7/28・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

9日・23日(土) 9:30～11:30
※7/26・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・27日(水) 10:00～10:50
iPadに触れながら、楽しい脳トレゲームや、
お役立ち機能を体験出来ます。
※7/23・9時～予約開始 定員各5人(2回予約可能)

脳トレーニング

19日(火) 10:00～10:50
※7/15・9時～予約開始 定員8人

中落合100トレ



1回目 13日(水) 13:30～14:30
2回目 23日(土) 13:30～14:30
3回目 27日(水) 13:30～14:30
※持ち物:フェイスタオル1枚
※7/21・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(電話予約可)

初心者歓迎 ダーツの会

1日(金)・26日(火) 9:30～11:30
①9:30～10:30 ②10:30～11:30
※7/22・9時～予約開始 定員各6名(2回予約可能)

シネマ中落合

3日・10日・24日(日) 13:30～15:30
17日・31日 10:00～12:00/13:30～15:30
※17日は午前の部と午後の部に分かれての上映
※31日は午前と午後で別々の作品を上映
※7/20・9時～予約開始 定員各15人(5回予約可能)

スマホ教室

18日(月) ①13:00～14:30 定員6人
「カメラを使おう」
②15:00～16:20 1人20分(4枠)
「個別相談会」(1)15:00～15:20 (2)15:20～
15:40 (3)15:40～16:00 (4)16:00～16:20
※8/5・9時～予約開始

出張相談会

15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。
※随時予約受付 定員2人



注目! 手話講座～手話・デフリンピック～

3日(日) 10:00～12:00
4年に1度開かれるデフリンピックを機会に、
手話を身近に感じてみませんか?
挨拶や応援の仕方などの手話も学べます!
講師:新宿区聴覚障害者協会
※7/3・9時～予約開始 定員15人

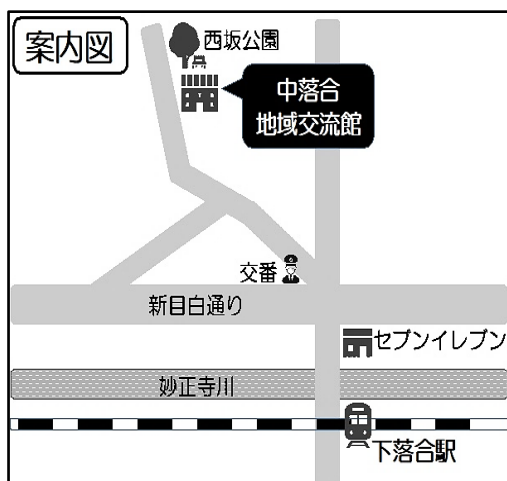


注目! 教養講座～小泉八雲～

30日(土) 10:00～11:30
2025年秋スタートの朝ドラでも注目され、
新宿区にゆかりのある小泉八雲の世界をお届けします。
講師:新宿歴史博物館学芸員
※8/3・9時～予約開始 定員20人

8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
31					1	2
フリーカラオケ 9:30~11:30 シネマ中落合 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30		朝ラジ体操！ 9:10~9:20 (9/30までの日曜を除く毎日)			ダーツの会 9:30~11:30	太極拳 10:00~11:15 ものづくり教室 10:00~12:00
3	4	5	6	7	8	9
手話講座 10:00~12:00 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		フリーカラオケ 9:30~11:30		貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30 フリー輪投げ &フリー麻雀 13:00~17:00
10	11	12	13	14	15	16
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	ものづくり教室 10:00~12:00	フリー輪投げ 9:30~11:30 iPad教室 10:00~10:50 中落合100トレ 13:30~14:30	健康麻雀 9:30~12:00 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
17	18	19	20	21	22	23
フリーカラオケ 9:30~11:30 シネマ中落合 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30	スマホ教室 ①13:00~14:30 ②15:00~16:20	フラダンス 10:30~11:30 脳トレ 10:00~10:50		フリーカラオケ 9:30~11:30	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
24	25	26	27	28	29	30
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	ダーツの会 9:30~11:30	フリー輪投げ 9:30~11:30 iPad教室 10:00~10:50 中落合100トレ 13:30~14:30	健康麻雀 9:30~12:00 フリーカラオケ 9:30~11:30	ものづくり教室 14:00~16:00	小泉八雲 10:00~11:30 フリーカラオケ 9:30~11:30 フリー麻雀 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22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。