



中落合たより

令和7年
9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



6日(土)・20日(土) 10:00～11:15
※8/20・9時～予約開始 定員各24人(2回予約可能)

新宿いきいき体操

15日・22日(月) 13:30～14:30
※9/1・9時～予約開始 定員各11人(2回予約可能)

フラダンス教室

2日・16日(火) 10:30～11:30
※8/19・9時～予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

11日・25日(木) 9:30～12:00
※8/28・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

13日・27日(土) 9:30～11:30
※8/23・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



10日・24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。
※8/27・9時～予約開始 定員各5人(2回予約可能)

脳トレーニング

16日(火) 10:00～10:50
※8/19・9時～予約開始 定員8人

中落合100トレ



1回目 10日(水) 13:30～14:30
2回目 24日(水) 13:30～14:30
3回目 27日(土) 13:30～14:30
※持ち物：フェイスタオル1枚
※8/21・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

5日(金)・23日(火) 9:30～11:30
①9:30～10:30 ②10:30～11:30
※8/26・9時～予約開始 定員各6名(2回予約可能)

シネマ中落合

7日・14日・28日(日) 13:30～15:30
※8/31・9時～予約開始 定員各15人(3回予約可能)

出張相談会

19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! ふら〜っとサロン

17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
【箸袋】



オススメ! 安全講座～交通安全について

30日(火) 14:00～15:00
道路交通法改正に伴う、自転車に関する
ルールを含む交通安全について学びます！
講師：戸塚警察交通課
※9/2・9時～予約開始 定員15人



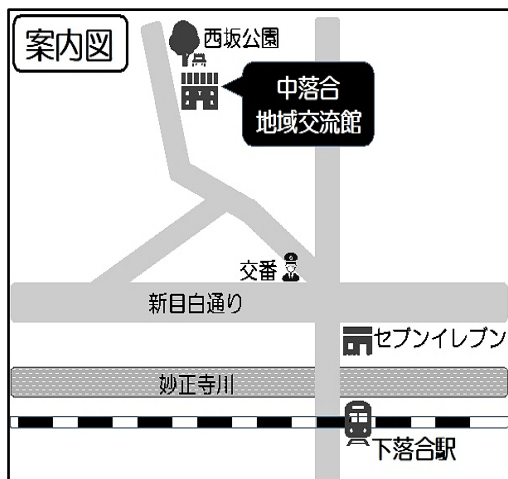
オススメ! 秋のつどい

26日(金) 13:00～16:00
新宿7館合同！シニア活動館・地域交流館で
活動する団体の皆さんによる発表会です。
(最後に優秀賞の表彰があります！)
特別企画として「歌謡ダンスショー」と
「うたごえ広場」を予定しています。
会場：四谷区民ホール(開場12:00)
※観覧無料・予約不要です。



9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
		フラダンス 10:30~11:30		フリーカラオケ 9:30~11:30	ダーツの会 9:30~11:30	太極拳 10:00~11:15
7	8	9	10	11	12	13
フリーカラオケ 9:30~11:30			iPad教室 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	マッサージ 13:00~17:00	フリー輪投げ &フリー麻雀 13:00~17:00
14	15	16	17	18	19	20
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30	ふら~っとサロン 14:00~16:00	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
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				
21	22	23	24	25	26	27
フリーカラオケ 9:30~11:30		ダーツの会 9:30~11:30	iPad教室 10:00~10:50	健康麻雀 9:30~12:00	大人のぬり絵 10:30~11:30	貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30
モルック大会 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	中落合100トレ 13:30~14:30
28	29	30				
フリーカラオケ 9:30~11:30		フリー麻雀 9:30~11:30	朝ラジオ体操！ 9:10~9:20 (9/30までの日曜を除く毎日)			
シネマ中落合 13:30~15:30		安全講座 14:00~15:00				



●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12日・26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。