



中落合たより

令和7年
10月号

太極拳



4日(土)・18日(土) 10:00~11:15
※9/20・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

13日・27日(月) 13:30~14:30
※10/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可能)

フラダンス教室



7日・21日(火) 10:30~11:30
※9/16・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

9日・23日(木) 9:30~12:00
※9/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

初心者麻雀



10月9日・23日(木) 11月13日・27日(木)
12月11日・25日(木) 9:30~12:00
麻雀未経験の方が対象です! ※1回の受付で3か月参加
※9/21・9時~予約開始 定員各4人(予約優先)

脳トレーニング

21日(火) 10:00~10:50
※9/16・9時~予約開始 定員8人

みんなで貼り絵&ぬり絵

11日・25日(土) 9:30~11:30
※9/27・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

8日・22日(水) 10:00~10:50
iPadで脳トレゲームや、お役立ち機能を楽しみます。
※9/24・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可能)

中落合100トシ



1回目8日(水) 13:30~14:30
2回目22日(水) 13:30~14:30
3回目25日(土) 13:30~14:30
※持ち物:フェイスタオル1枚
※9/21・9時~予約開始 定員各18人(3回予約可能)

初心者歓迎 ダーツの会

3日(金)・31日(火) 9:30~11:30
①9:30~10:30 ②10:30~11:30
※9/23・9時~予約開始 定員各6名(2回予約可能)

シネマ中落合

12日・19日・26日(日) 13:30~15:30
※9/28・9時~予約開始 定員各15人(3回予約可能)

ものづくり教室

①14日(火) 10:00~11:30
②31日(金) 14:00~15:30
【マグネット付メモスタンド】を作ります。詳細は館内配布のチラシをご覧ください! ①と②は同じ内容です。
※10/1・9時~予約開始 定員各5名

注目! スマホ教室



20日(月) ①13:00~14:30 定員6人
「災害に備えよう」
②15:00~16:30 1人15分枠(5枠)「個別相談会」
(1)15:00~15:15 (2)15:15~15:30
(3)15:30~15:45 (4)15:45~16:00
(5)16:00~16:15 ※各枠の前後に、入れ替え時間が発生する為、開始時間は目安となりますが、お越しの際は余裕を持ってご来館ください。 ※10/5・9時~予約開始

オススメ! 音楽交流館

5日(日) 14:00~15:00
バイオリン・歌・キーボードの演奏をお届けします! 皆で懐かしい歌の合唱もします。
演奏: ファンダメンタル
※受付中 定員30名程度



オススメ! 認知症を正しく知ろう!

31日(金) 10:30~12:00
認知症に関する知識と理解を深めましょう。
講師: 落合第一高齢者総合相談センター職員
※9/20・9時~予約開始 定員10名程度



★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(電話予約可)

新宿区立中落合地域交流館

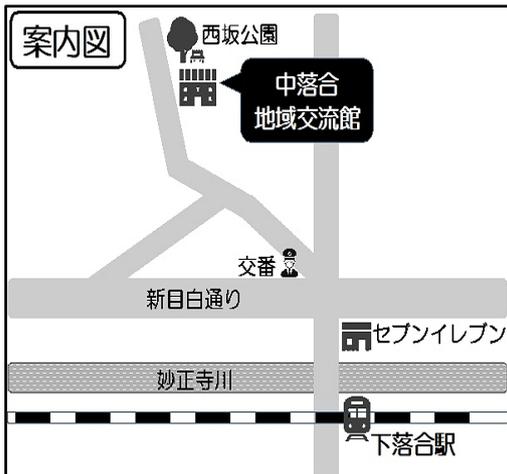
〒161-0032 東京都新宿区中落合2-7-24 開館時間: 9時~18時

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)

10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
			フリー輪投げ &フリー麻雀 13:00~17:00	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
5	6	7	8	9	10	11
フリーカラオケ 9:30~11:30 音楽交流館 14:00~15:00		フラダンス 10:30~11:30	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		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
12	13	14	15	16	17	18
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 10:00~11:30	フリー輪投げ &フリー麻雀 13:00~17:00	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
19	20	21	22	23	24	25
フリーカラオケ 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	フラダンス 10:30~11:30 脳トレ 10:00~10:50	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	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
26	27	28	29	30	31	
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		フリー麻雀 13:00~17:00	フリーカラオケ 9:30~11:30	ダーツの会 9:30~11:30 認知症サポーター 10:30~12:00 ものづくり教室 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24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。