



中落合たより

令和7年
11月号

太極拳

1日(土)・15日(土) 10:00~11:15
※10/20・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

10日・24日(月) 13:30~14:30
※11/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可能)

フラダンス教室

4日・18日(火) 10:30~11:30
※10/21・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

13日・27日(木) 9:30~12:00
※10/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

初心者麻雀



11月13日・27日(木) 12月11日・25日(木)
9:30~12:00
※受付中 定員各4人(予約優先) 未経験者対象

脳トレーニング

11日(火) 10:00~10:50
※10/21・9時~予約開始 定員8人

みんなで貼り絵&ぬり絵

8日・22日(土) 9:30~11:30
※10/25・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

12日・26日(水) 10:00~10:50
※10/22・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可能)

中落合100トレ

12日(水)・22日(土)・26日(水) 13:30~14:30
※持ち物: フェイスタオル1枚
※10/21・9時~予約開始 定員各18人(3回予約可能)

シネマ中落合

2日・9日・23日・30日(日) 13:30~15:30
※10/26・9時~予約開始 定員各15人(4回予約可能)

ダーツの会

7日(金)・20日(木) 9:30~11:30
①9:30~10:30 ②10:30~11:30
※10/31・9時~予約開始 定員各6名(2回予約可能)

注目!

ふら~っとサロン

19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。お気軽に!
※サロンは利用証なしで入れます。

注目!

アートフェスティバル2025

15日(土)~16日(日) 9:00~18:00
※最終日の展示は16:00まで
恒例の作品展を開催します!
楽しいワークショップもあります。
★ワークショップ「フォトフレーム」
11/16(日) 14:00~16:00
先着20名 ※材料が無くなり次第終了
※ワークショップの受付は15:00まで
※予約不要! お気軽にご参加ください。
※ご不明な点は受付までお問い合わせください。



↓フォトフレーム作品例



注目!

耳の健康セミナー



5日(水) 14:00~15:30
耳の健康の重要性を知りましょう。聞こえ方の測定あり。
講師: 株式会社 neumo **持ち物: スマホ&スマホに接続できるイヤホン** ※両方お持ちでない方も参加できます。
※10/5・9時~予約開始 定員20名

注目!

サッカーボウリング



26日(水) 15:00~16:00
サッカーチーム「クリアソン新宿」所属選手と一緒に、サッカーボウリングを楽しみましょう!
※10/21・9時~予約開始 定員10名

おすすめ!

ブックトーク~夏目漱石

28日(金) 10:00~11:00
図書館員おススメの本を解説&紹介する講座です。今回は夏目漱石を取り上げます。
講師: 下落合図書館職員
※10/31・9時~予約開始 定員10名程度



おすすめ!

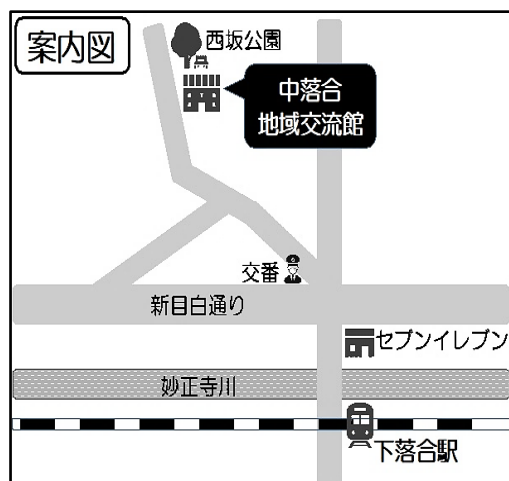
教養講座~夏目漱石

29日(土) 14:00~15:30
新宿区にゆかりのある夏目漱石。「吾輩は猫である」の発表から今年で120年を迎えた漱石の足跡を辿ります。
講師: 新宿区立漱石山房記念館職員
※10/31・9時~予約開始 定員20名

★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)

11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
30						1
フリーカラオケ 9:30~11:30 トランプマジック 10:00~12:00 シネマ中落合 13:30~15:30						太極拳 10:00~11:15
2	3	4	5	6	7	8
フリーカラオケ 9:30~11:30 シネマ中落合 13:30~15:30	フリー麻雀 13:00~17:00	フラダンス 10:30~11:30			ダーツの会 9:30~11:30	貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30 フリー輪投げ 13:00~17:00
			耳の健康セミナー 14:00~15:30	フリーカラオケ 9:30~11:30		
9	10	11	12	13	14	15
フリーカラオケ 9:30~11:30 シネマ中落合 13:30~15:30			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	マッサージ 13:00~17:00	太極拳 10:00~11:15 フリーカラオケ 9:30~11:30 フリー麻雀 13:00~17:00
	新宿いきいき体操 13:30~14:30	脳トレ 10:00~10:50				
16	17	18	19	20	21	22
フリーカラオケ 9:30~11:30 ワークショップ 14:00~16:00		フラダンス 10:30~11:30		ダーツの会 9:30~11:30	出張相談会 10:00~12:00	貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30 中落合100トレ 13:30~14:30
			ふら~っとサロン 14:00~16:00			
23	24	25	26	27	28	29
フリーカラオケ 9:30~11:30 シネマ中落合 13:30~15:30		フリー麻雀 9:30~11:30	iPad教室 10:00~10:50 中落合100トレ 13:30~14:30 サッカーボウリング 15:00~16:00	健康麻雀 9:30~12:00 フリーカラオケ 9:30~11:30	ブックトーク 10:00~11:00 マッサージ 13:00~17:00	大人のぬり絵 10:30~11:30 教養講座 14:00~15:30
	新宿いきいき体操 13:30~14:30					



●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14日・28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。