



# 中落合たより

令和7年  
12月号

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)は**休館日**となります。

本年はご利用いただきありがとうございました。新年もよろしくお願いいたします。

## 太極拳

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

## 新宿いきいき体操

8日・22日(月) 13:30～14:30  
※12/1・9時～予約開始 定員各11名(2回予約可能)

## フラダンス教室

2日・16日(火) 10:30～11:30  
※11/18・9時～予約開始 定員各17名(2回予約可能)

## 健康麻雀

11日・25日(木) 9:30～12:00  
※11/28・9時～予約開始 定員各12名(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  
好きな下絵で貼り絵やぬり絵を楽しみましょう。  
※11/22・9時～予約開始 定員各8名(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を用いて、脳トレゲームやお役立ち機能を体験！  
※11/26・9時～予約開始 定員各5名(2回予約可能)

## 脳トレーニング

16日(火) 10:00～10:50  
楽しく脳の活性化を目指します！  
※11/11・9時～予約開始 定員8名



## 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  
※11/21・9時～予約開始 定員各18名(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)

## ダーツの会

5日(金)・9日(火) ①9:30～10:30 ②10:30～11:30  
※11/20・9時～予約開始 定員各6名(2回予約可能)

## シネマ中落合

14日・21日・28日(日) 13:30～15:30  
※11/30・9時～予約開始 定員各15名(3回予約可能)

## ものづくり教室

①25日(木) 14:00～15:30  
②28日(日) 10:00～11:30  
①箸袋 ②カレンダーを作ります。詳細は館内配布のチラシをご覧ください！  
※12/1・9時～予約開始 定員各10名

↓箸袋の制作例



## スマホ教室

15日(月) ①13:00～14:30 定員6名  
「アプリを楽しもう」  
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ため、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。※12/5・9時～予約開始

## 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。  
お気軽にご相談ください。  
※随時予約受付 定員2名



## 注目！ 年忘れカラオケ大会

7日(日) 14:00～16:00  
年末恒例、年忘れカラオケ大会を開催します！  
皆さまお誘いあわせの上、観覧にお越しください！なお、詳細については館内に置いてあるチラシをご確認ください。



新宿区立中落合地域交流館

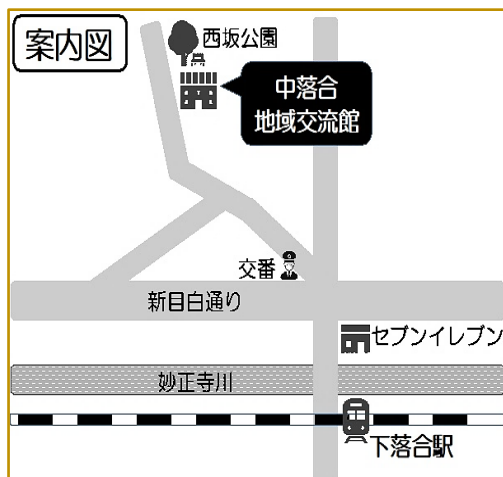
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒161-0032 東京都新宿区中落合2-7-24 開館時間：9時～18時

Tel 03-3952-7163 Fax 03-3565-2530 (団体利用は22時まで)

# 12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
カラオケ大会 14:00~16:00	新宿いきいき体操 13:30~14:30	ダーツの会 9:30~11:30	iPad教室 10:00~10:50	健康麻雀 9:30~12:00		貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30
			中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30		フリー麻雀& フリー輪投げ 13:00~17:00
14	15	16	17	18	19	20
フリーカラオケ 9:30~11:30	スマホ教室 ①13:00~14:30	フラダンス 10:30~11:30		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	②15:00~16:30	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	新宿いきいき体操 13:30~14:30	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	フリー麻雀 9:30~12:00	貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30
シネマ中落合 13:30~15:30	トランプマジック 15:00~17:00		フリー麻雀 9:30~12:00	フリーカラオケ 9:30~11:30	マッサージ 13:00~17:00	中落合100トレ 13:30~14:30
			中落合100トレ 13:30~14:30	ものづくり教室 14:00~15:30		
28	29	30	31			
フリーカラオケ 9:30~11:30						
ものづくり教室 10:00~11:30	休館日	休館日	休館日			
シネマ中落合 13:30~15:30						



## ★マッサージサービス★ 今月は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」は免許証・マイナンバーカード等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。

●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分