

# 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ひいたします。

## 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

お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)



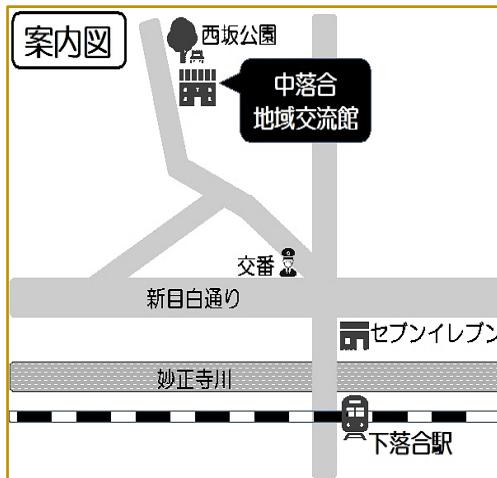
★フリーカラオケ・フリー麻雀・フリー輪投げは当日先着順での受付となります。  
日程は裏面をご覧ください。

★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)



# 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<br>10:30~11:30  |                         | フリーカラオケ<br>9:30~11:30   | ダーツの会<br>9:30~11:30    | 太極拳<br>10:00~11:15              |
| 7                      | 8                                     | 9                     | 10                      | 11                      | 12                     | 13                              |
| カラオケ大会<br>14:00~16:00  | 新宿いきいき体操<br>13:30~14:30               | ダーツの会<br>9:30~11:30   | iPad教室<br>10:00~10:50   | 健康麻雀<br>9:30~12:00      |                        | 貼り絵＆ぬり絵<br>9:30~11:30           |
|                        |                                       |                       | 中落合100トレ<br>13:30~14:30 | フリーカラオケ<br>9:30~11:30   |                        | フリー麻雀＆<br>フリー輪投げ<br>13:00~17:00 |
| 14                     | 15                                    | 16                    | 17                      | 18                      | 19                     | 20                              |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30  | スマホ教室<br>①13:00~14:30<br>②15:00~16:30 | フラダンス<br>10:30~11:30  |                         | フリーカラオケ<br>9:30~11:30   | 出張相談会<br>10:00~12:00   | 太極拳<br>10:00~11:15              |
| シネマ中落合<br>13:30~15:30  |                                       | 脳トレ<br>10:00~10:50    |                         |                         |                        |                                 |
| 21                     | 22                                    | 23                    | 24                      | 25                      | 26                     | 27                              |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30  | 新宿いきいき体操<br>13:30~14:30               | フリーカラオケ<br>9:30~11:30 | iPad教室<br>10:00~10:50   | 健康麻雀<br>9:30~12:00      | フリー麻雀<br>9:30~12:00    | 貼り絵＆ぬり絵<br>9:30~11:30           |
| シネマ中落合<br>13:30~15:30  | トランプマジック<br>15:00~17:00               |                       |                         | フリー麻雀<br>9:30~12:00     | フリーカラオケ<br>9:30~11:30  | マッサージ<br>13:00~17:00            |
|                        |                                       |                       |                         | 中落合100トレ<br>13:30~14:30 | ものづくり教室<br>14:00~15:30 | 中落合100トレ<br>13:30~14:30         |
| 28                     | 29                                    | 30                    | 31                      |                         |                        |                                 |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30  |                                       |                       |                         |                         |                        |                                 |
| ものづくり教室<br>10:00~11:30 | 休館日                                   | 休館日                   | 休館日                     |                         |                        |                                 |
| シネマ中落合<br>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て発行いたします。