

中落合たより

令和8年
1月号



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

太極拳

17日・31日(土)10:00~11:15
※12/20・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

12日・26日(月)13:30~14:30
誰でも気軽に楽しく参加できるストレッチ体操です。
※1/4・9時~予約開始 定員各11名(2回予約可能)

フラダンス教室

6日・20日(火)10:30~11:30
※12/16・9時~予約開始 定員各17名(2回予約可能)

健康麻雀

8日・22日(木)9:30~12:00
※12/28・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

10日・24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。
※12/27・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

15日(木)・28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！
※12/24・9時~予約開始 定員各5名(2回予約可能)

脳トレーニング

20日(火)10:00~10:50
楽しく脳の活性化を目指します！
※12/16・9時~予約開始 定員8名



中落合 100 トレ

1回目 14日(水)13:30~14:30
2回目 24日(土)13:30~14:30
3回目 28日(水)13:30~14:30
※持ち物：フェイスタオル1枚
※12/21・9時~予約開始 定員各18名(3回予約可能)



初心者歓迎 ダーツの会

13日(火)・30日(金)①9:30~10:30②10:30~11:30
※12/9・9時~予約開始 定員各8名(2回予約可能)

シネマ中落合

4日・11日・25日(日)13:30~15:30
※12/28・9時~予約開始 定員各15名(3回予約可能)

おすすめ! 大人のぬり絵教室

14日(水)10:30~11:30
色鉛筆を使った、大人のぬり絵教室です。
ぬり絵の楽しみ方、基本とコツを学びます。
絵が好きな方、ぬり絵初心者の方などぜひ
ご参加ください。

講師：吉川 友子
※12/13・9時~予約開始 定員9名



出張相談会

16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



おすすめ! ふら~っとサロン

21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。
今月の折り紙は「鬼(おに)」です。
予約不要！お気軽にご来館ください。
※サロンは利用証なしで入れます！

↓鬼(おに)制作例



注目! 中落亭

18日(日)14:00~15:00
新春★初笑い！！
みなさんで落語を楽しみましょう！
※12/18・9時~予約開始 定員30名程度



新宿区立中落合地域交流館

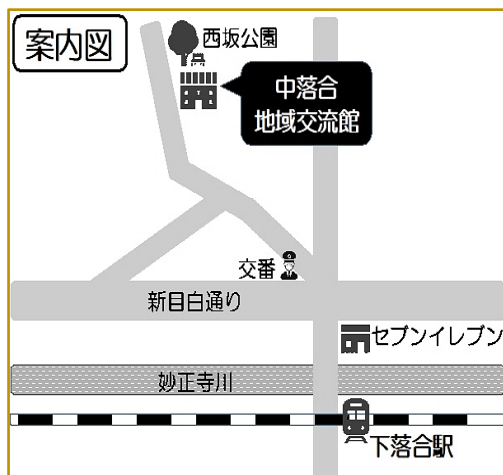
指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒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)

1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
<div> 新年は4日より通常開館 しております。 </div>				休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
フリーカラオケ 9:30～11:30 シネマ中落合 13:30～15:30		フラダンス 10:30～11:30		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 フリー輪投げ 13:00～17:00
11	12	13	14	15	16	17
シネマ中落合 13:30～15:30	新宿いきいき体操 13:30～14:30	ダーツの会 10:30～11:30	大人のぬり絵教室 10:30～11:30 フリーカラオケ 9:30～11:30 中落合100トレ 13:30～14:30	iPad教室 10:00～10:50	出張相談会 10:00～12:00	太極拳 10:00～11:15
18	19	20	21	22	23	24
フリーカラオケ 9:30～11:30 中落亭 14:00～15:00		フラダンス 10:30～11:30 脳トレ 10:00～10:50	ふら～っとサロン 14:00～16:00	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
25	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		iPad教室 10:00～10:50 中落合100トレ 13:30～14:30	フリーカラオケ 9:30～11:30	ダーツの会 10:30～11:30	太極拳 10:00～11:15



★マッサージサービス★ 今月は9日・23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。

●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分