



中落合たより

令和8年
2月号



太極拳

7日・21日(土)10:00~11:15
初めての方でも無理のない、やさしい太極拳です。
※1/20・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

9日・23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。
※2/1・9時~予約開始 定員各11名(2回予約可能)

フラダンス教室

3日・17日(火)10:30~11:30
ハワイアンミュージックに合わせてゆったり踊る癒しのダンスです。
※1/20・9時~予約開始 定員各17名(2回予約可能)

健康麻雀

12日・26日(木)9:30~12:00
※1/28・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

14日・28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。
※1/24・9時~予約開始 定員各8名(2回予約可能)

中落合100トレ

1回目11日(水)13:30~14:30
2回目25日(水)13:30~15:00
3回目28日(土)13:30~14:30
元気な方も体力に自信のない方も、
体力に合わせて取り組める体操です！
※持ち物：フェイスタオル1枚
※1/21・9時~予約開始 定員各18名(3回予約可能)



ダーツの会

6日(金)・24日(火)①9:30~10:30②10:30~11:30
初心者大歓迎！ウエルネスダーツを楽しめます。
※1/30・9時~予約開始 定員各8名(2回予約可能)

シネマ中落合

1日・8日・15日(日)13:30~15:30
※上映作品の詳細は館内チラシ・掲示をご覧ください。
※1/25・9時~予約開始 定員各15名(3回予約可能)

脳トレーニング

17日(火)10:00~10:50
楽しく脳の活性化を目指します！
※1/20・9時~予約開始 定員8名



楽しく便利なiPad教室

11日・25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！
※1/28・9時~予約開始 定員各5名(2回予約可能)

出張相談会

20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。
※随時予約受付 定員2名



おすすめ!

スマホ教室

16日(月)
①13:00~14:30 定員6人「マップを使いこなそう」
②15:00~16:30「個別相談会」(1人15分)
(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あるため、開始時間は目安
となります。※2/5・9時~予約開始



★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)



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)

2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	7
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		フリーカラオケ 9:30~11:30	ダーツの会 ①9:30~10:30 ②10:30~11:30	太極拳 10:00~11:15
8	9	10	11	12	13	14
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 トランプマジック講座 15:00~17:00	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
15	16	17	18	19	20	21
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		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 フリー麻雀 9:30~11:30
	スマホ教室 ①13:00~14:30 ②15:00~16:30	脳トレ 10:00~10:50				
22	23	24	25	26	27	28
フリーカラオケ 9:30~11:30		ダーツの会 ①9:30~10:30 ②10:30~11:30	iPad教室 10:00~10:50 中落合100トレ 13:30~15:00	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 中落合100トレ 13:30~14:30
	新宿いきいき体操 13:30~14:30			マッサージ 13:00~17:00		



★マッサージサービス★ 今月は27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