



# 中落合たより

令和8年  
3月号



## 太極拳

7日・21日(土)10:00~11:15  
※2/20・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  
※3/1・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  
※2/17・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  
※2/28・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  
※2/28・9時~予約開始 定員各8名(2回予約可能)

## 中落合100トシ

1回目 11日(水)13:30~14:30  
2回目 25日(水)13:00~14:00  
3回目 28日(土)13:30~14:30  
※持ち物:フェイスタオル1枚  
※2/21・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)・31日(火)①9:30~10:30②10:30~11:30  
初心者大歓迎! ウェルネスダーツを楽しめます。  
※2/24・9時~予約開始 定員各6名(2回予約可能)

## 脳トレーニング

17日(火)10:00~10:50  
※2/17・9時~予約開始 定員8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となります。(電話予約可)



## シネマ中落合

1日・22日(日)13:30~15:30  
29日(日)10:00~11:30  
※上映作品の詳細は館内チラシ・掲示をご覧ください。  
※2/15・9時~予約開始 定員各15名(3回予約可能)

## 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!  
※2/25・9時~予約開始 定員各5名(2回予約可能)

## ふら~っとサロン

18日(水)14:00~16:00 ※予約不要!  
輪投げ、脳トレ、折り紙など、自由に楽しめます。  
今月は「ミニノート」作りも行います。  
先着15名で材料が無くなり次第終了となります。  
※ミニノート作りの詳細は館内チラシをご覧ください。

## おすすめ! うたごえ広場

15日(日)14:00~15:30  
バイオリン・歌・キーボードの演奏をお届けします! 皆で懐かしい歌の合唱もします。  
演奏:ファンダメンタル ※受付中 定員30名程度



## 注目! 利用者懇談会

4日(水)14:00~15:00  
利用者懇談会は皆さまの声を直接お聞きする機会となっています。皆さまにご協力いただいたアンケート結果もご報告いたします。ぜひ、ご出席ください。  
※詳細は受付にお問い合わせください。

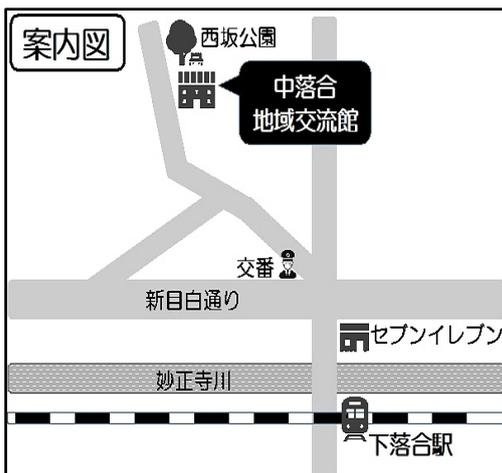
## 注目! 演芸大会

8日(日)14:00~16:00  
歌や踊りなど、日頃の活動の成果を発表していただきます。  
ぜひ、観覧にお越しください。※予約受付中



# 3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		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 フリー輪投げ 13:00~17:00
シネマ中落合 13:30~15:30			利用者懇談会 14:00~15:00			
8	9	10	11	12	13	14
	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		貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30
演芸大会 14:00~16:00			中落合100トレ 13:30~14:30 トランプマジック講座 15:00~16:30	フリーカラオケ 9:30~11:30	マッサージ 13:00~17:00	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		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
うたごえ広場 14:00~15:30		脳トレ 10:00~10:50	ふら~っとサロン 14:00~16:00			大人のぬり絵教室 14:00~15:30
22	23	24	25	26	27	28
フリーカラオケ 9:30~11:30		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		貼り絵&ぬり絵 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		中落合100トレ 13:00~14:00	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
29	30	31				
フリーカラオケ 9:30~11:30	フリーカラオケ 9:30~11:30	ダーツの会 ①9:30~10:30 ②10:30~11:30				
シネマ中落合 10:00~11:30	ものづくり教室 10:00~11:30					
フリー麻雀 13:00~17:00	フリー麻雀 13:00~17:00					



★マッサージサービス★ 今月は13日・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で発行いたします。

●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分