

# 中落合たより

令和8年  
4月号

## 太極拳

4日(土)・18日(土) 10:00~11:15  
※3/20・9時~予約開始 定員各24人(2回予約可能)

## ヨガと新宿いきいき体操

13日(月)15:00~16:10  
「ヨガと新宿いきいき体操」  
27日(月)13:30~14:40  
「椅子ヨガと新宿いきいき体操」  
ヨガを60分行った後、新宿いきいき体操を行います。  
※4/1・9時~予約開始 定員各15人(2回予約可能)  
※水分補給(フタ付き)の用意をお願いします



## フラダンス教室

7日・21日(火) 10:30~11:30  
※3/17・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

## 健康麻雀

9日・23日(木) 9:30~12:00  
※3/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

## 初心者麻雀

4月9日・23日(木) 5月14日・28日(木)  
6月11日・25日(木) 9:30~12:00  
麻雀未経験の方が対象です! ※1回の受付で3か月参加  
※3/21・9時~予約開始 定員4人(予約優先)

## iPad&脳トレ

【iPad】8日(水)10:00~10:50  
※3/25・9時~受付 定員5人  
【脳トレ】21日(火)10:00~10:50  
※3/17・9時~予約開始 定員8人



## 中落合100トレ

8日・22日(水)・25日(土) 13:30~14:30  
※3/21・9時~予約開始 定員各18人(3回予約可能)  
※持ち物:フェイスタオル1枚



★フリーカラオケ・フリー麻雀・フリー輪投げ・フリーダーツ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

5日・19日・26日(日) 13:30~15:30  
※3/29・9時~予約開始 定員各15人程度(3回予約可能)

## 貼り絵&ぬり絵

11日・25日(土) 9:30~11:30  
※3/28・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

## ダーツの会

3日(金)・22日(水) ※2部制で実施  
①9:30~10:30 ②10:30~11:30  
※3/31・9時~予約開始 定員各6人(2回予約可能)

## スマホ相談会

20日(月) 13:00~14:30 定員5人(1人15分)  
①13:00~13:15 ②13:15~13:30 ③13:30~13:45  
④13:45~14:00 ⑤14:00~14:15  
※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。 ※4/5・9時~予約開始

## ふら~っとサロン

18日(土)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。  
「鯉のぼり」作りも行います。 ※鯉のぼりは先着15名  
※鯉のぼり作りの詳細は館内チラシをご覧ください。

**注目!**

## 映画の中の黒澤明

17日(金) 10:00~11:30  
講演: 映画監督 河村光彦氏  
黒澤映画の撮影現場を映した貴重な記録映像を上映。  
映画「乱」制作現場で目撃された「黒澤明の真実」  
河村監督から貴重なお話も伺います。 ※予約受付中



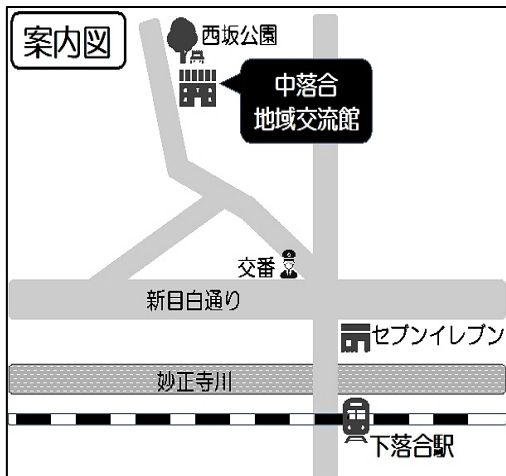
## おすすめ! チーズを知りチーズに親しむ

4月30日(木) 14:00~15:00  
講師: 株式会社 明治  
チーズの歴史や製法、種類等を学びます。(試食あり)  
※3/30・9時~予約開始 定員25人程度



# 4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                                                                      |
|                                                |                         |                                            |                                                | 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<br>フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>フリー麻雀<br>13:00~17:00    |
| 5                                              | 6                       | 7                                          | 8                                              | 9                                                                       | 10                                                  | 11                                                                     |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>シネマ中落合<br>13:30~15:30 |                         | フラダンス<br>10:30~11:30                       | iPad<br>10:00~10:50<br>中落合100トレ<br>13:30~14:30 | 健康麻雀<br>9:30~12:00<br>フリーカラオケ<br>9:30~11:30                             |                                                     | 貼り絵&ぬり絵<br>9:30~11:30<br>フリー輪投げ<br>13:00~17:00                         |
| 12                                             | 13                      | 14                                         | 15                                             | 16                                                                      | 17                                                  | 18                                                                     |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30                          | 新宿いきいき体操<br>15:00~16:10 |                                            |                                                | フリーカラオケ<br>9:30~11:30                                                   | 映画の中の<br>黒澤明<br>10:00~11:30<br>出張相談会<br>10:00~12:00 | 太極拳<br>10:00~11:15<br>フリーダーツ<br>10:00~11:30<br>ふら〜っとサロン<br>14:00~16:00 |
| 19                                             | 20                      | 21                                         | 22                                             | 23                                                                      | 24                                                  | 25                                                                     |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>シネマ中落合<br>13:30~15:30 | スマホ相談会<br>①13:00~14:30  | フラダンス<br>10:30~11:30<br>脳トレ<br>10:00~10:50 | ダーツの会<br>9:30~11:30<br>中落合100トレ<br>13:30~14:30 | 健康麻雀<br>9:30~12:00<br>フリーカラオケ<br>9:30~11:30                             | マッサージ<br>13:00~17:00                                | 貼り絵&ぬり絵<br>9:30~11:30<br>中落合100トレ<br>13:30~14:30                       |
| 26                                             | 27                      | 28                                         | 29                                             | 30                                                                      |                                                     |                                                                        |
| フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>シネマ中落合<br>13:30~15:30 | 新宿いきいき体操<br>13:30~14:40 |                                            | フリーダーツ<br>10:00~11:30                          | フリーカラオケ<br>9:30~11:30<br>フリー麻雀<br>9:30~11:30<br>明治食育セミナー<br>14:00~15:00 | チーズを知り<br>チーズに親しむ                                   |                                                                        |



●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分

## ★マッサージサービス★ 今月は24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」はマイナンバーカード・免許証など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。