

# 中落合たより

令和8年  
5月号

## 太極拳

2日(土)・16日(土) 10:00~11:15  
※4/20・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

11日(月)15:00~16:10

「ヨガと新宿いきいき体操」

25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。  
※5/1・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

5日・19日(火) 10:30~11:30

※4/21・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

## 健康麻雀

14日・28日(木) 9:30~12:00

※4/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

## 貼り絵&ぬり絵

9日・23日(土)9:30~11:30

※4/25・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

## iPad&脳トレ

【iPad】13日(水)10:00~10:50

※4/8・9時~受付 定員5人

【脳トレ】19日(火)10:00~10:50

※4/21・9時~予約開始 定員8人



## 中落合 100 トレ

13日・27日(水) 13:30~14:30

23日(土) 13:30~14:30

※4/21・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

## ダーツの会

1日(金)・27日(水)※2部制で実施

①9:30~10:30 ②10:30~11:30

※4/22・9時~予約開始 定員各6人(2回予約可能)

## シネマ中落合

3日・10日・17日・24日(日) 13:30~15:30

※4/26・9時~予約開始 定員各15人(4回予約可能)

## トランプマジック講座

21日(木) 14:00~15:30

初心者向けのトランプマジック講座です。

※4/23・9時~予約開始 定員5人

※持ち物:持っている方は紙製のトランプ1組

## ものづくり教室

7日(木) 14:00~16:00

母の日にぴったり!

ポップアップミニカードを作ります。

※作品の見本は館内に展示しています。

※4/18・9時~予約開始 定員8人



## 注目! サッカーボーリング

14日(木) 15:30~16:30

サッカーボールをけてペットボトルの

ピンを倒します。「クリアソン新宿」の

選手の皆さんと楽しみましょう!!

※予約受付中 定員10人程度



## 注目! ヨーグルトセミナー

29日(金) 14:00~15:00

講師:雪印メグミルク 株式会社。

ヨーグルトの歴史や栄養、乳酸菌について学びます。

お料理への活用方法も教えていただけます。

※4/29・9時~予約開始 定員25名程度



★フフリーカラオケ・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。

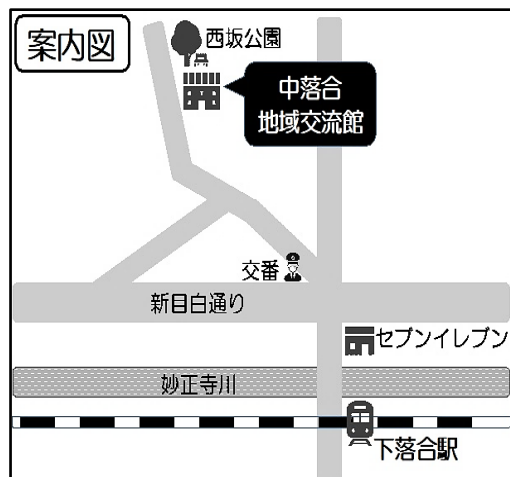
日程は裏面をご覧ください。

★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)



# 5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
フリーカラオケ 9:30~11:30					ダーツの会 9:30~11:30	太極拳 10:00~11:15
					マッサージ 13:00~17:00	フリー麻雀 9:30~11:30
3	4	5	6	7	8	9
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		貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30
シネマ中落合 13:30~15:30				ものづくり教室 14:00~16:00		フリー輪投げ 13:00~17:00
10	11	12	13	14	15	16
フリーカラオケ 9:30~11:30			iPad 10:00~10:50	健康麻雀 9:30~12:00	出張相談会 10:00~12:00	太極拳 10:00~11:15
シネマ中落合 13:30~15:30	ヨガと新宿いきいき体操 15:00~16:10		中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30	マッサージ 13:00~17:00	フリーダーツ 9:30~11:30
				サッカーボール 15:30~16:30		
17	18	19	20	21	22	23
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		貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30
シネマ中落合 13:30~15:30		脳トレ 10:00~10:50		トランプマジック 14:00~15:30		中落合100トレ 13:30~14:30
24	25	26	27	28	29	30
フリーカラオケ 9:30~11:30			ダーツの会 9:30~11:30	健康麻雀 9:30~12:00		フリーダーツ 9:30~11:30
シネマ中落合 13:30~15:30	椅子ヨガと新宿いきいき体操 13:30~14:40		中落合100トレ 13:30~14:30	フリーカラオケ 9:30~11:30	雪印メグミルク ヨーグルトセミナー 14:00~15:00	フリー麻雀 13:00~17:00



●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1日・15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で発行いたします。