



# 中落合たより

令和8年  
6月号


まちなか避暑地がはじまります！実施期間：6月1日（月）～9月30日（水）  
～窓辺に広がる広いベランダ、木々の緑と小鳥の声が心地よい館です～



## 太極拳

6日(土)・20日(土) 10:00~11:15  
※5/20・9時~予約開始 定員各24人(2回予約可能)

## 新宿いきいき体操

8日(月)15:00~16:10  
「ヨガと新宿いきいき体操」  
22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。  
※6/1・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

2日・16日(火) 10:30~11:30  
※5/19・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

## 健康麻雀

11日・25日(木) 9:30~12:00  
※5/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

## 貼り絵&ぬり絵

13日・27日(土) 9:30~11:30  
※5/23・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

## iPad&脳トレ

【iPad】10日(水)10:00~10:50  
※5/13・9時~受付 定員5人  
【脳トレ】16日(火)10:00~10:50  
※5/19・9時~予約開始 定員8人

## 中落合100トレ

10日・24日(水) 13:30~14:30  
27日(土) 13:30~14:30  
※5/21・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

★フリーのガカ・麻雀・輪投げ・ダーツは当日先着順  
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

## シネマ中落合

7日・14日・21日(日) 13:30~15:30  
※5/24・9時~予約開始 定員各15人(3回予約可能)

## スマホ相談会

15日(月) 13:00~14:30 定員6人(1人15分)  
①13:00~13:15 ②13:15~13:30 ③13:30~13:45  
④13:45~14:00 ⑤14:00~14:15 ⑥14:15~14:30  
※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。※6/5・9時~予約開始

## ダーツの会

5日(金)・24日(水)※2部制で実施  
①9:30~10:30 ②10:30~11:30  
※5/27・9時~予約開始 定員各6人(2回予約可能)

## ものづくり教室

①18日(木) 14:00~16:00 定員8名  
②19日(金) 10:00~11:30 定員6名  
①てるてる坊主 ②あじさいマグネット  
詳細は、館内配布のチラシや見本で展示している作品をご覧ください！  
※6/2・9時~予約開始(2回予約可能)



## ふら~っとサロン

20日(土)14:00~16:00  
輪投げ、脳トレ、ぬり絵など・・・  
自由に楽しめます。今月は「ミニ紙袋」  
作りも行います。※予約不要



## おすすぬめ! 朝ラジオ体操

6/1日(月)~9/30(水) 9:10~9:20  
※日曜を除く毎日実施  
※予約不要  
ラジオ体操をして元気に1日を過ごしましょう!



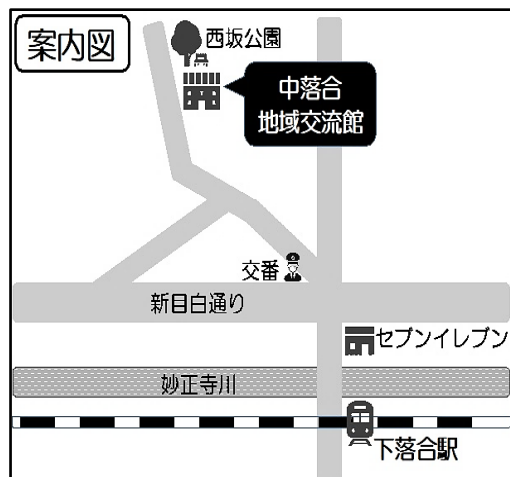
## おすすぬめ! 三線演奏会

28日(日) 14:00~15:00  
沖縄の伝統楽器「三線」の演奏を楽しみましょう  
※5/30・9時~予約開始 定員25人程度



# 6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 フラダンス 10:30~11:30	3	4 フリーカラオケ 9:30~11:30	5 ダーツの会 ①9:30~10:30 ②10:30~11:30	6 太極拳 10:00~11:15
7	8	9	10 iPad教室 10:00~10:50 中落合100トレ 13:30~14:30	11 健康麻雀 9:30~12:00 フリーカラオケ 9:30~11:30 フリーダーツ 13:00~17:00	12 マッサージ 13:00~17:00	13 貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30 フリー輪投げ 13:00~17:00 フリー麻雀 13:00~17:00
14	15 ヨガと新宿いきいき体操 15:00~16:10	16 フラダンス 10:30~11:30	17	18 フリーカラオケ 9:30~11:30 ものづくり教室 14:00~16:00	19 出張相談会 10:00~12:00 ものづくり教室 10:00~11:30	20 太極拳 10:00~11:15 ふらっとサロン 14:00~16:00
21	22 椅子ヨガと新宿いきいき体操 13:30~14:40	23	24 ダーツの会 ①9:30~10:30 ②10:30~11:30 中落合100トレ 13:30~14:30	25 健康麻雀 9:30~12:00 フリーカラオケ 9:30~11:30 トランプマジック 14:00~15:30	26	27 貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30 中落合100トレ 13:30~14:30
28	29 フリー麻雀 9:30~11:30 フリーダーツ 10:00~11:30	30 フリー輪投げ 9:30~11:30 フリー麻雀 9:30~11:30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p><b>朝ラジオ体操！</b> 9:10~9:20 (6/1~9/30までの日曜を除く毎日)</p> </div>			



●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12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。