



中落合たより

令和8年
7月号

「まちなか避暑地」9月30日(水)まで実施中!
～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

4日(土)・18日(土) 10:00~11:15
※6/20・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

13日(月) 15:00~16:10
「新宿いきいき体操とヨガ」 定員15人
27日(月) 13:30~14:40
「新宿いきいき体操と椅子ヨガ」 定員18人
ヨガを60分行った後、新宿いきいき体操を行います。
※7/1・9時~予約開始 (2回予約可能)
※水分補給(フタ付き)の用意をお願いします。



健康麻雀

9日・23日(木) 9:30~12:00
※6/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

初心者麻雀

7月9日・23日(木) 8月13日・27日(木)
9月10日・24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
※6/21・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
※6/10・9時~受付 定員5人
【脳トレ】21日(火) 10:00~10:50
※6/16・9時~予約開始 定員8人

中落合100トレ

8日・22日(水) 13:30~14:30
25日(土) 13:30~14:30
※6/21・9時~予約開始 定員各21人(3回予約可能)
※持ち物: フェイスタオル1枚

シネマ中落合

5日・12日・19日・26日(日) 13:30~15:30
※6/21・9時~予約開始 定員各15人(4回予約可能)

★7-1カカ・7-1麻雀・7-1輪投げ・7-1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(電話予約可)

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
※6/24・9時~予約開始 定員各6人(2回予約可能)

フラダンス教室

7日・21日(火) 10:30~11:30
※6/16・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

みんなで貼り絵&ぬり絵

11日・25日(土) 9:30~11:30
※6/27・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

おすすぬ! サッカーボウリング

9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! 聞いてなるほど! マヨネーズのお話

30日(木) 14:00~15:30
「マヨネーズ」についてなるほど! な情報を知ることができます。裏技レシピの紹介も!
講師: キューピー株式会社
※6/30・9時~予約開始 定員30人



注目! 新宿山ノ手七福神めぐり

29日(水) 14:00~15:30
「新宿山ノ手七福神」社寺の区指定文化財等について教えていただきます。
講師: 文化観光課 学芸員
※6/29・9時~予約開始 定員15人程度



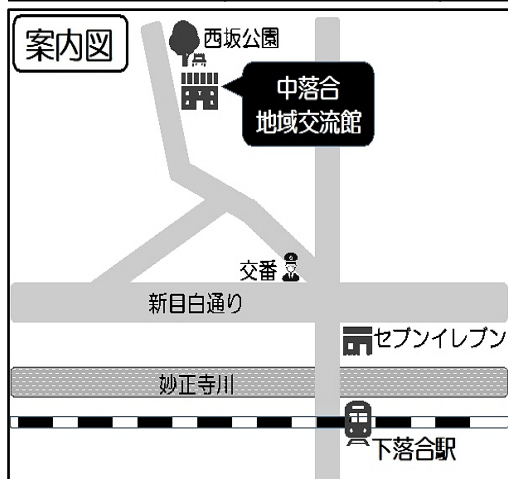
注目! ブックトーク

31日(金) 10:30~11:30
図書館職員おススメの本について、解説を交えながら紹介していただきます。
講師: 中落合図書館職員
※7/3・9時~予約開始 定員10人程度



7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	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #ADD8E6;"> 朝ラジオ体操！ 9：10～9：20 (9/30までの日曜を除く毎日) </div>				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	
					トランプマジック 15:00～16:30		
5	6	7	8	9	10	11	
フリーカラオケ 9:30～11:30		フラダンス 10:30～11:30	iPad教室 10:00～10:50	健康麻雀&初心者麻雀 9:30～12:00		貼り絵&ぬり絵 9:30～11:30	
シネマ中落合 13:30～15:30			中落合100トレ 13:30～14:30	フリーカラオケ 9:30～11:30		フリー輪投げ 13:00～17:00	
				サッカーボーリング 15:30～16:30			
12	13	14	15	16	17	18	
フリーカラオケ 9:30～11:30				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	
シネマ中落合 13:30～15:30	新宿いきいき体操とヨガ 15:00～16:10				マッサージ 13:00～17:00		
				トランプマジック 15:00～16:30			
19	20	21	22	23	24	25	
フリーカラオケ 9:30～11:30		フラダンス 10:30～11:30	ダーツの会 9:30～11:30	健康麻雀&初心者麻雀 9:30～12:00		貼り絵&ぬり絵 9:30～11:30	
シネマ中落合 13:30～15:30		脳トレ 10:00～10:50	中落合100トレ 13:30～14:30	フリーカラオケ 9:30～11:30		中落合100トレ 13:30～14:30	
26	27	28	29	30	31		
フリーカラオケ 9:30～11:30			フリー麻雀 9:30～11:30	フリーカラオケ 9:30～11:30	ブックトーク 10:30～11:30		
シネマ中落合 13:30～15:30	新宿いきいき体操と椅子ヨガ 13:30～14:40		新宿山ノ手七福神巡り 14:00～15:30	マヨネーズのお話 14:00～15:30	フリーダーツ 13:00～17:00		
				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3日・17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。