



中落合たより

令和8年
8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

1日(土)・15日(土) 10:00～11:15
※7/20・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

10日(月)15:00～16:10
「新宿いきいき体操とヨガ」 定員15人
24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。
※8/1・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。



フラダンス教室

4日・18日(火) 10:30～11:30
※7/21・9時～予約開始 定員各17人(2回予約可能)

ダーツの会

7日(金)・26日(水)※2部制で実施
①9:30～10:30 ②10:30～11:30
※7/22・9時～予約開始 定員各6人(2回予約可能)

健康麻雀

13日・27日(木) 9:30～12:00
※7/28・9時～予約開始 定員各12人(2回予約可能)

みんなで貼り絵&ぬり絵

8日・22日(土) 9:30～11:30
※7/25・9時～予約開始 定員各8人(2回予約可能)

iPad&脳トレ

【iPad】12日(水)10:00～10:50
※7/8・9時～予約開始 定員5人
【脳トレ】18日(火)10:00～10:50
※7/21・9時～予約開始 定員8人

中落合100トレ

12日・26日(水) 13:30～14:30
22日(土) 13:30～14:30
※7/21・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

【通常のシネマ中落合・日程】

9日・16日・23日・30日(日)13:30～15:30

【8月特別企画！モーニングシネマ中落合・日程】

9日・16日・30日(日)10:00～12:00

午前中のシネマは「シャーロックホームズ特集」です。
朝から涼しいお部屋で映画鑑賞はいかがですか？
※7/26・9時～予約開始 定員各15人
※午前、午後全7回全て予約可能

スマホ相談会

17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
※開始時間は目安です。 ※8/5・9時～予約開始

ふら～っとサロン

22日(土)10:00～11:30
輪投げ、カードゲーム、折り紙などを自由に楽しめます。
今月は「ミニマジックショー」も開催します。
※予約不要

注目！おなか元気教室

26日(水) 10:00～10:45 講師：東京ヤクルト販売(株)
※7/26・9時～予約開始 定員30人

注目！落合アンサンブル演奏会

29日(土)14:00～15:00 ※7/31・9時～予約開始
バイオリンの音色を堪能しましょう。 定員30人程度

注目！アコーディオン演奏会

23日(日)10:30～11:30
アコーディオン演奏を楽しんだ後、季節の唱歌などの合唱
もします♪ ※7/23・9時～予約開始 定員30人程度

注目！納涼カラオケ大会

2日(日) 14:00～16:00頃
皆さまお誘いあわせの上、観覧にお越しください！
なお、出演者については募集を締め切っています。

★フリーのカカ・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～先着順での受付

新宿区立中落合地域交流館

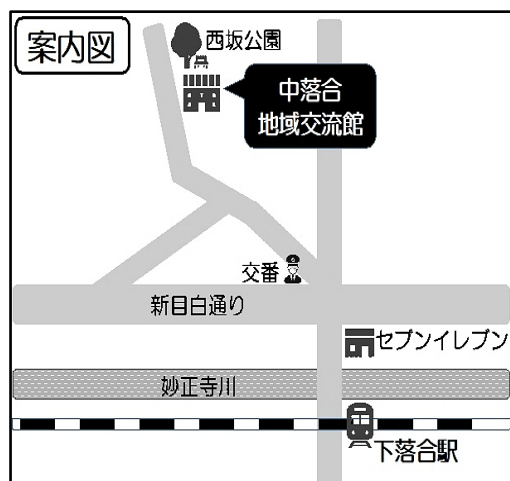
〒161-0032 東京都新宿区中落合2-7-24 開館時間：9時～18時

指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

Tel 03-3952-7163 Fax 03-3565-2530 (団体利用は22時まで)

8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
30	31					1
フリーカラオケ 9:30~11:30	フリー麻雀 9:30~11:30	朝ラジオ体操！ 9:10~9:20 (9/30までの日曜を除く毎日)				太極拳 10:00~11:15
シネマ中落合 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30						
2	3	4	5	6	7	8
		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 9:30~11:30	貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30
納涼カラオケ大会 14:00~16:00						フリー輪投げ 13:00~17:00
				トランプマジック 15:00~16:30		
9	10	11	12	13	14	15
フリーカラオケ 9:30~11:30			iPad教室 10:00~10:50	健康麻雀&初心者麻雀 9:30~12:00		太極拳 10:00~11:15
シネマ中落合 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30	新宿いきいき体操とヨガ 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		
				フリー麻雀 13:00~17:00		
16	17	18	19	20	21	22
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30	ものづくり教室 10:00~11:30	フリーカラオケ 9:30~11:30	出張相談会 10:00~12:00	貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30
シネマ中落合 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30	スマホ相談会 13:00~14:30	脳トレ 10:00~10:50			マッサージ 13:00~17:00	ふら〜っとサロン 10:00~11:30
				トランプマジック 15:00~16:30		中落合100トレ 13:30~14:30
23	24	25	26	27	28	29
フリーカラオケ 9:30~11:30			ダーツの会 9:30~11:30	健康麻雀&初心者麻雀 9:30~12:00		フリーダーツ 9:30~11:30
アコーディオン演奏会 10:30~11:30	新宿いきいき体操と椅子ヨガ 13:30~14:40		おなか元気教室 10:00~10:45	フリーカラオケ 9:30~11:30		落合アンサンブル 演奏会 14:00~15:00
シネマ中落合 13:30~15:30			中落合100トレ 13:30~14:30	フリー輪投げ 15:00~17:00		



●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21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。