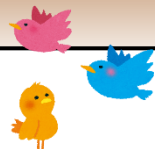




中落合たより

令和8年
9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

5日(土)・19日(土) 10:00～11:15
※8/20・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

14日(月)15:00～16:10
「新宿いきいき体操とヨガ」 定員15人
28日(月)13:30～14:30 ※持ち物：タオル1枚
「新宿いきいき体操と100トレ」 定員21人
※9/1・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

1日・15日(火) 10:30～11:30
※8/18・9時～予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

10日・24日(木) 9:30～12:00
※8/28・9時～予約開始 定員各12人(2回予約可能)

トランプマジック講座

3日・17日(木) 15:00～16:30
初心者に向けたトランプマジック講座です。
※8/20・9時～予約開始 定員各6人(2回予約可能)
※持ち物：縁取りがある紙製のトランプ
※貸出し用のトランプあり

iPad&脳トレ

【iPad】9日(水)10:00～10:50
※8/12・9時～予約開始 定員5人
【脳トレ】15日(火)10:00～10:50
※8/18・9時～予約開始 定員8人

出張相談会

18日(金) 10:00～12:00
介護や生活の困りごと・悩みごとなど
総合的に相談することができます。
お気軽にご相談ください。
※随時予約受付 定員2名



ダーツの会

4日(金)・23日(水) ※2部制で実施
①9:30～10:30 ②10:30～11:30
※8/26・9時～予約開始 定員各6名(2回予約可能)

シネマ中落合

13日・20日・27日(日)13:30～15:30
※8/30・9時～予約開始 定員各15人(3回予約可能)

みんなで貼り絵&ぬり絵

12日・26日(土) 9:30～11:30
※8/22・9時～予約開始 定員各8人(2回予約可能)

中落合100トレ

9日・23日(水) 13:30～14:30
26日(土) 13:30～14:30
※8/21・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

サッカーボウリング

24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!!
※8/31・9時～ 定員10人程度



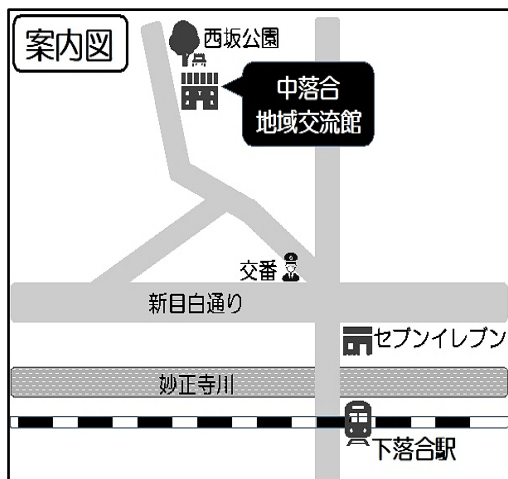
10月のオススメ講座

★10/4(日)「映画の中の黒澤明」13:30～15:30
4月に上映した作品のノーカット版を上映します。
映画監督、黒澤明の魅力が詰まった作品です。
★10/30(金)10:30～12:00「認知症対策-タ-養成講座」
講師：落合第一高齢者総合相談センター
★10/30(金)14:00～15:30「冬の感染症講座」
講師：龍生堂薬局
※上記3つの講座の詳細は、館たより10月号に掲載予定です。

★フリーのカラオケ・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

9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	5
		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	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		
6	7	8	9	10	11	12
フリーカラオケ 9:30~11:30			iPad教室 10:00~10:50	健康麻雀 9:30~12:00		貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30
			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
				フリー輪投げ 15:00~17:00		
13	14	15	16	17	18	19
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	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	脳トレ 10:00~10:50				フリー麻雀 13:00~17:00
				トランプマジック 15:00~16:30	マッサージ 13:00~17:00	
20	21	22	23	24	25	26
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		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		中落合100トレ 13:30~14:30
				サッカーボウリング 15:30~16:30		
27	28	29	30			
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)		
シネマ中落合 13:30~15:30	新宿いきいき体操と100トレ 13:30~14:30		フリーダーツ 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4日・18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。