



中落合たより

令和8年
10月号

太極拳

3日(土)・17日(土) 10:00~11:15
※9/20・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

12日(月)15:00~16:10
「新宿いきいき体操とヨガ」 定員15人
26日(月)13:30~14:40
「新宿いきいき体操と椅子ヨガ」 定員18人
※10/1・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

6日・20日(火) 10:30~11:30
※9/15・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

健康麻雀

8日・22日(木) 9:30~12:00
※9/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)



初心者麻雀 ※未経験の方対象

10月8日・22日(木) 11月12日・26日(木)
12月10日・24日(木) 9:30~12:00
※9/21・9時~予約開始 定員各4人(3か月分の予約)

脳トレーニング

【iPad】14日(水)10:00~10:50
※9/9・9時~予約開始 定員5人
【脳トレ】20日(火)10:00~10:50
※9/15・9時~予約開始 定員8人

貼り絵&ぬり絵

10日・24日(土) 9:30~11:30
※9/26・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

オススメ! 血液型の不思議



3日(土) 14:00~16:00
血液型と性格、血液型と病気の関係・・・
血液型についてお話をさせていただきます。
講師：アジア太平洋交流学会会長 澁谷 司 氏
※予約受付中 定員20人程度

★フリーのカラ・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

ダーツの会

2日(金)・28日(水) ※2部制で実施
①9:30~10:30 ②10:30~11:30
※9/23・9時~予約開始 定員各6人(2回予約可能)

シネマ中落合

4日・11日・18日・25日(日)13:30~15:30
※9/27・9時~予約開始 定員各15人(4回予約可能)

ふら~っとサロン

17日(土)14:00~16:00
予約なしで自由楽しめます。
今月は「かぼちゃの小物入れ」作りもあります。(小物入れは先着13人)



スマホ相談会

19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。※10/5・9時~予約開始

中落合100トレ

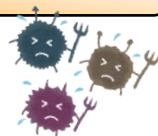
14日(水) 13:00~14:00 ※持ち物：7E1タカ 1枚
28日(水)・24日(土) 13:30~14:30
※9/21・9時~予約開始 定員各21人(3回予約可能)

オススメ! 生け花体験会 ※初心者向け

29日(木) 15:00~17:00 ※持ち物：I7 07・タカ
講師：グラン ボヌール
※9/29・9時~予約開始 定員5人
※参加費(お花代)¥1,000 当日お支払いいただきます。

オススメ! 健康講座「冬の感染症」

30日(金) 14:00~15:30
講師：龍生堂薬局
※10/4・9時~予約開始 定員15人程度



オススメ! 認知症を正しく知ろう

30日(金) 10:30~12:00
講師：落合第一高齢者総合相談センター職員
※9/30・9時~予約開始 定員10人程度

認知症
サポーター
養成講座

新宿区立中落合地域交流館

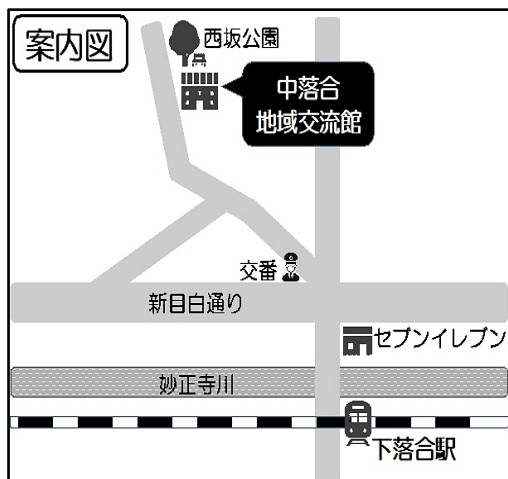
〒161-0032 東京都新宿区中落合2-7-24 開館時間：9時~18時

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)

10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
				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 血液型の不思議 14:00~16:00
				トランプマジック 15:00~16:30		
4	5	6	7	8	9	10
フリーカラオケ 9:30~11:30 シネマ中落合 13:30~15:30		フラダンス 10:30~11:30		健康麻雀&初心者麻雀 9:30~12:00 フリーカラオケ 9:30~11:30		貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30 フリー輪投げ 13:00~17:00
11	12	13	14	15	16	17
フリーカラオケ 9:30~11:30 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		iPad教室 10:00~10:50 中落合100トレ 13:00~14:00	フリーカラオケ 9:30~11:30 トランプマジック 15:00~16:30	出張相談会 10:00~12:00	太極拳 10:00~11:15 ふらっとサロン 14:00~16:00
18	19	20	21	22	23	24
フリーカラオケ 9:30~11:30 シネマ中落合 13:30~15:30	スマホ相談会 13:00~14:30	フラダンス 10:30~11:30 脳トレ 10:00~10:50		健康麻雀&初心者麻雀 9:30~12:00 フリーカラオケ 9:30~11:30	マッサージ 13:00~17:00	貼り絵&ぬり絵 9:30~11:30 中落合100トレ 13:30~14:30
25	26	27	28	29	30	31
フリーカラオケ 9:30~11:30 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		ダーツの会 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 生け花体験会 15:00~17:00	認知症を正しく知ろう 10:30~12:00 健康講座「冬の感染症」 14:00~15:30	フリーカラオケ 9:30~11:30 フリー麻雀 9:30~12:00/13:00~17:00 フリーダーツ 13:00~17:00



●西武新宿線「中落合駅」徒歩6分

★マッサージサービス★ 今月は23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。