中落合たより　令和８年 11月号

太 極 拳

７日(土)・21 日(土) 10：00～11：15
※10/20・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



９日 (月)15:00～16:10
「新宿いきいき体操とヨガ」　定員 15 人
23 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。
※11/1・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

３日・17 日(火) 10：30～11：30
※10/20・９時～予約開始　定員各 17 人(2 回予約可能)

健康麻雀

12 日・26 日(木) ９：30～12：00
※10/28・９時～予約開始　定員各 12 人(2 回予約可能)

貼り絵＆ぬり絵

14 日・28 日(土) ９：30～11：30
※10/24・９時～予約開始　定員各８人(2 回予約可能)

中落合 100 トレ

11 日・ 25 日(水)　13：30～14：30
28 日 (土) 13：30～14：30
※10/21・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

オススメ！ サッカーボウリング



12 日(木) 15：30～16：30
サッカーボールをけっ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！！
※10/23・９時～予約開始　定員 10 人程度

ダーツの会

６日(金)・25 日(水)　※2 部制で実施
①９：30～10：30　②10：30～11：30
※10/28・９時～予約開始　定員各６人(2 回予約可能)

オススメ！ 脳トレーニング



【iPad】11 日 (水)10:00～10:50
※10/14・９時～予約開始　定員５人
【脳トレ】17 日 (火)10:00～10:50
カードゲーム等も取り入れた楽しい脳トレです。
※10/20・９時～予約開始　定員８人

シネマ中落合

１日・15 日・22 日・29 日(日)13：30～15：30
※10/25・９時～予約開始　定員各 15 人(4 回予約可能)

注目！ アートフェスティバル 2026

【作品募集】
１日(日)～15 日(日) ９：00～18：00
※締め切り日 15 日は～16：00
※手芸、絵画、写真、書道など…ご自身で制作したものをお一人３点まで出品できます。



【展示期間】
28 日(土) ９：00～18：00
29 日(日) ９：00～16：00

【ワークショップ】
「クリスマスカードづくり」
11/29 (日) 10：00～11：30（最終受付 11：00）
先着 20 名 ※材料が無くなり次第終了
※予約不要！お気軽にご参加ください。

12 月のオススメ講座

★12/5（土）毎年恒例の「カレンダーづくり」
好きな折り紙を土台に、オリジナルカレンダーづくり。
★12/6（日）「年忘れカラオケ大会」
大会に向けて 11 月のフリーカラオケで練習を！！
※上記２つの講座の詳細は、館たより 12 月号、チラシなどでご確認ください。

★フリーカラオケ・フリー麻雀・フリー輪投げ・フリー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となります。(電話予約可)

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)

11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	6	7
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	ダーツの会 9:30~11:30	太極拳 10:00~11:15
シネマ中落合 13:30~15:30					マッサージ 13:00~17:00	
				トランプマジック 15:00~16:30		
8	9	10	11	12	13	14
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		貼り絵＆ぬり絵 9:30~11:30
モルック大会 13:30~15:30	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		フリー輪投げ 13:00~17:00
				サッカーボウリング 15:30~16:30		
15	16	17	18	19	20	21
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		脳トレ 10:00~10:50			マッサージ 13:00~17:00	フリー麻雀 13:00~17:00
				トランプマジック 15:00~16:30		
22	23	24	25	26	27	28
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		貼り絵＆ぬり絵 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		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
				フリー輪投げ 15:00~17:00		
29	30					
ワークショップ 10:00~11:30	フリーダーツ 9:30~11:30					
フリーカラオケ 9:30~11:30						
シネマ中落合 13:30~15:30						

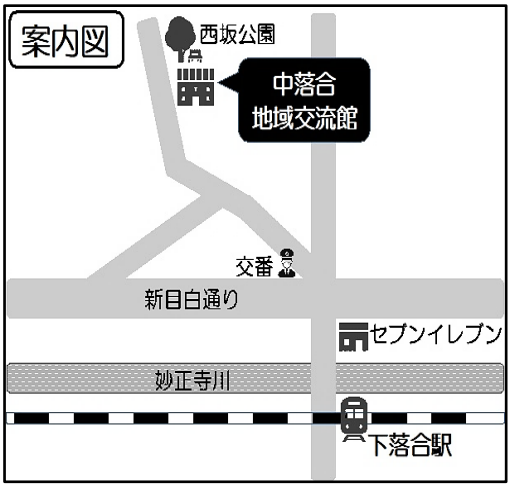


【アートフェスティバル】

11/28（土）9：00~18：00
11/29（日）9：00~16：00

29日（日）午前中、クリスマスカードづくりを開催します。





●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６日・20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。