

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 4月号 >

NO. 163



☆Wai wai チャレンジ☆

<内容>

4月はダーツとWii(テレビゲーム)の
テニスやボウリングに挑戦してみましょう。



※iPadも楽しめます。

●日時：4月5日(金)
14:00~15:30

●定員：12名(先着順)

●予約受付中

※詳細は当館にお尋ねください。



☆モルック教室・初回☆

モルックとは・・・

木の棒を倒して得点を重ねていくゲームです。
とても簡単なルールなので、男女問わずに
楽しめます。是非、体験してみてください。



●日時：4月20日(土)
14:00~15:30

●定員：12名(先着順)

●受付開始：3月25日(月)~

当館受付窓口及びお電話にて。



講師が親切丁寧に
教えます。

☆元気100トレ! ☆

予約なしで参加できます

●日程：4月10日(水) 10:00~11:00
4月17日(水) 10:00~11:00
4月27日(土) 10:00~11:00
4月30日(火) 14:00~15:00

●参加費：無料

※詳細は当館までお尋ねください。

☆体操広場☆

前半、後半の2部制で行います。

前半 9:30~10:20 後半 10:30~11:20

●日程：4月6日(土) 4月13日(土)
4月24日(水)

●内容：DVDを使った体操、踏み台昇降運動、
脳トレ、お口のストレッチ、早口言葉等

●参加費：無料

※一度登録すれば、毎回参加可能です。

※詳細は当館へお尋ねください。



☆ねんどで作ろう! ☆

紙粘土で、かわいい“猫”を作りませんか

●日時：4月29日(月) 10:00~11:30

●定員：10名(先着順)

●参加費：無料

●受付開始：4月8日(月)~

※詳細は当館までお尋ねください。



マッサージサービス

4月は8日(月)

《施術時間》13:00~17:00

《料金》30分1000円/1時間までお申し込み可能です。

《受付時間》当日9:00~16:00

上落合地域交流館

指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒161-0034 新宿区上落合 2-28-8 高山ビル本館 2階

TEL 3360-1414 FAX 3360-1477

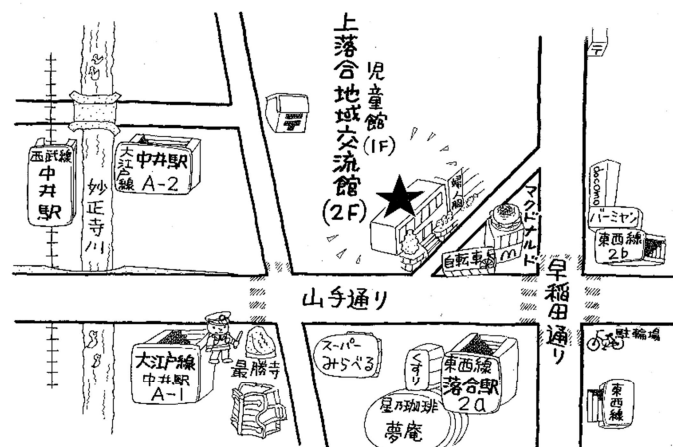
《開館時間》9:00~18:00

《休館日》12月29日~1月3日

※新宿区在住の60歳以上の方がご利用できます。

個人登録には公的身分証明書が必要です。

女性入浴：月、水、金 男性入浴：火、木、土



●東京メトロ東西線「落合」2a・2b 出口~徒歩3分 ●都営大江戸線「中井」A1 番出口~徒歩7分 ●西武新宿線「中井」徒歩10分

4月の予定

日	月(風呂・女性)	火(風呂・男性)	水(風呂・女性)	木(風呂・男性)	金(風呂・女性)	土(風呂・男性)
	1	2	3	4	5	6
			☆太極拳 /棒気功☆ 10:00~11:00	☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~11:30	☆Wai wai チャレンジ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制)
7	8	9	10	11	12	13
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	☆マッサージ☆	☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆おもしろ韓国語☆ 14:00~15:30	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00	☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 (2部制) ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制)
14	15	16	17	18	19	20
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00		☆iPadで楽しむ☆ 14:00~15:30	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 ☆フリカラ☆ 13:30~15:30	☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	☆朝からシネマ☆ 10:00~11:55 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 ☆モルック教室☆ 14:00~15:30
21	22	23	24	25	26	27
		☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制) ☆なつかし映画☆ 14:00~16:20	☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆新宿いきいき体操☆ 10:00~11:45 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆元気!100トレ☆ 10:00~11:00 6月分 団体利用申請日
28	29	30	◆団体利用時間変更について 令和6年3月1日より団体利用時間 午後 13:30 から ⇒ 13:00 から (開始時間変更) 夜間 20:30 まで ⇒ 21:00 まで (終了時間変更) ご利用いただけます。ご活用下さい。			
	☆ねんどで 作ろう! ☆ 10:00~11:30	☆元気!100トレ☆ 14:00~15:00				

☆かみおち麻雀広場☆

(かみおち広場):フリー麻雀
麻雀を楽しみたい方、ご参加下さい。
点数の数えられる方大歓迎。

●日時:4月20日(土) 26(金)

9:30~11:30

●定員:12名(先着順) 3卓

●参加費:無料

●受付開始:3月23日(土)~

※2日両日とも予約可能です。

※詳細は当館までお尋ねください。

☆その他の講座☆

◎iPadで楽しむ	定員 6名	◎なつかし映画会	定員 15名
◎懐メロ・歌声ルーム	定員 20名	◎古典を愉しむ	定員 16名
◎新宿いきいき体操	定員 10名	◎フリカラ	定員 6名
◎四季のものづくり	定員 12名	◎気軽に折り紙	定員 12名
◎太極拳/棒気功	定員 10名	◎朝からシネマ	定員 20名
◎サンデーヨガ	定員 20名	◎かみおち広場	定員 12名
◎レディース麻雀教室	定員 12名	◎ねんどで作ろう!	定員 10名
◎モルック教室	定員 12名	◎Wai wai チャレンジ	定員 12名

予約受付開始日など詳細は当館(3360-1414)までお問い合わせください。

※館ご利用・講座参加には当館利用証が必要です。