

【2月～3月15日までの振り返り】

2月18日に開催された「区民自主事業下落合ゆうゆう会 輪投げ大会」



小ま輪し
ま投林
しげ館
た大長
。会も
に一
参緒
加に

2月26日に開催された「利用者懇談会」



3月9日に開催された「出張めじろ寄席」 出演：学習院大学落語研究会

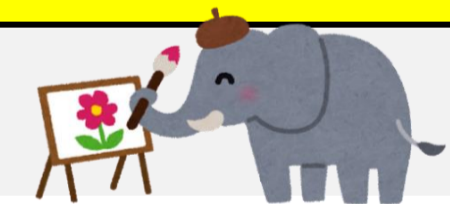


新宿区社会福祉事業団QRコード



↑事業団のブログにも掲載しています。

サロン下落合【カレンダー】



4月のテーマ「チューリップ」 4月25日(木) 13:00～15:00 定員18名

※開催日以降はカレンダーをお渡しできますので、ご希望の方は受付までお申し付け下さい

～春の訪れを彩るために一緒に植えてみませんか？～

※園芸ボランティア募集中

【ベンチを設置しました】



【チューリップが育ち始めました】



令和6年4月号 下落合地域交流館だより

〒161-0033 東京都新宿区下落合3-12-33
電話：03-3951-0023
館運営／指定管理者：新宿区社会福祉事業団



(HPはこちらから)

4月のお知らせ

【曾野先生の「若返り体操について」の日程について】

・4月は第2月曜日参加(もも組)の生徒の方は、日程が4月23日に変更となりますのでお気を付けください。

5月のお知らせ

【西岡先生の体操について】

・5月2日10時30分開始のヘルスマネジメントエクササイズはお休みとなります。
・5月6日の「すこやか体感体操」はお休みとなります

【「いきいき体操会」について】

・5月2日の「いきいき体操会」はお休みとなります。

【下落合地域交流館で開催している体操一覧】※詳しくは裏のページにございます。

①いきいき体操



サポーターの方々と一緒に身体を動かし、朝のスタートアップにいかがでしょうか？

②ヘルスマネジメントエクササイズ

西岡先生の体操です。いきいき体操後に行いますので、更に身体を動かしたい方におすすめです。

③すこやか体感体操



西岡先生の体操です。皆さんと一緒に元気に楽しく身体を動かしましょう。

④プルメリア(フラダンス教室)



岩下先生の教室です。普段使わない筋肉を使うので、踊りながら楽しく身体を鍛えてみませんか？

⑤太極拳



加藤先生の教室です。太極拳によるバランス感覚を向上させたい方におすすめです。

⑥若返り体操(クラス登録制)

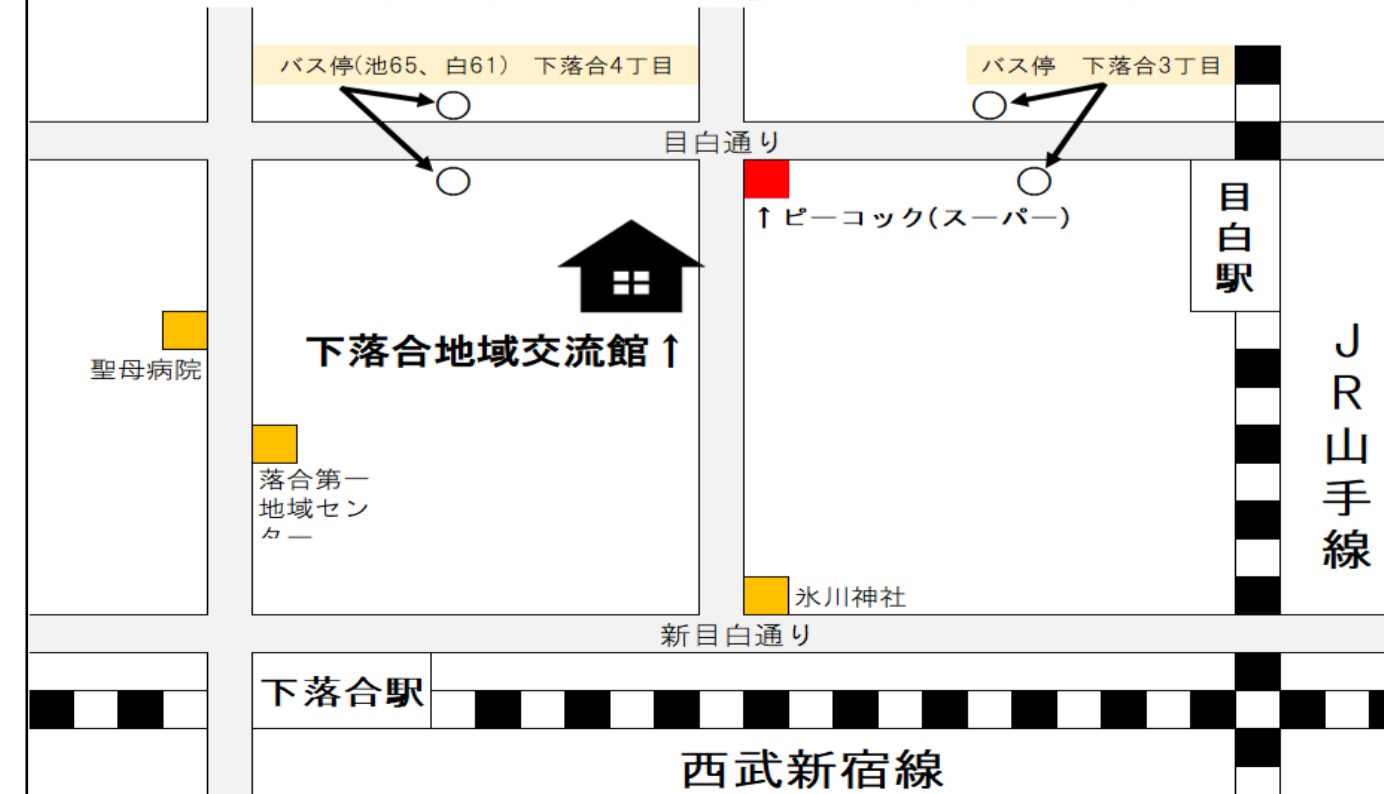


曾野先生の体操です。クラスにまだ空きがございます。申し込みはお早めをお願いします。

⑦のびのび筋肉体操(クラス登録制)

曾野先生の体操です。ストレッチと取り入れた運動でのびのびと筋肉を伸ばし、体の調子を整えましょう。

【交通手段】 JR山手線「目白駅」から徒歩10分
西武新宿線「下落合」から徒歩15分



【今月のお知らせ】

・「新宿いきいき体操会」について

令和6年から開催日①②③に参加できることになりました。
 ①第1木曜日10時～ ②第2木曜日9時～ ③第3木曜日10時～
 4月の開催は、①4日の10時と②11日の9時と③18日の10時となります。

・西岡先生のヘルスマンテナンスエクササイズについて

新宿いきいき体操終了後、開催します。ご希望の方は、そのままご参加下さい。

・西岡先生の「すこやか体感体操」について

開催日(第1月曜日/第2・第4水曜日各10時から1時間)にそれぞれ3回ご参加できます。登録制ですので、初めての方は受付までお申し付けください。

・曾野先生の「若返り体操」について ※4月は【もも組】の日程が変更となります

毎月第2月曜日参加【もも組】生徒の方のみ、
 4月は4月23日(火) 午後14時～に日程が変更となります。
 【れもん組】第4木曜日 午前10時～(通常と変わりません) **募集中!**
 受講生以外の方で、当日参加できる場合がございます。
 参加希望の方は当日、受付もしくは電話でお問い合わせ下さい。

新宿有料 マッサージ	4月11日(木)13:00～17:00 当日の朝9時より電話にて受付(先着順) ※消毒時間(5分)を含みます。 フェイスタオル1枚、バスタオル2枚をお持ちください。	募集中!
太極拳	4月7日(日)10:00～11:30 定員10名 ※定員を超えた場合は抽選となります。	募集中!
のびのび 筋肉体操	4月 1日(月)14:00～15:00 4月28日(日)10:00～11:00 定員各15名 どちらか1回のみ、お申込みいただけます。 ※定員を超えた場合は抽選になります。	募集中!
定期出張 相談会	4月12日(金)10:00～12:00 4月26日(金)10:00～12:00 介護保険、福祉、医療のお困り事の相談を落合第一高齢者総合相談センター職員が担当します。受付は、当館事務所まで。	募集中!
映画観賞会	4月29日(月)13:00～15:00 定員20名 ※映画のタイトルについては、館にお問い合わせ下さい。	募集中!
サロン下落合 【カレンダー】	今月のテーマは「チューリップ」 ※色鉛筆は館でご用意いたします 4月25日(木)13:00～15:00 定員18名 ※お持ち帰り希望の方は受付までお申し付け下さい。 開催日以降に配布を開始します。	募集中!

下落合地域交流館 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	♂男性	♀女性	♂男性	♀女性	♂男性	♀女性
	1	2	3	4	5	6
	すこやか 体感体操 10:00～11:00			・新宿いきいき 体操会 10:00～10:30 ・ヘルスマンテナンス エクササイズ 10:30～11:00		
	のびのび 筋肉体操 14:00～15:00					
7	8	9	10	11	12	13
太極拳 10:00～11:30	ブルメリア 10:00～11:00		すこやか 体感体操 10:00～11:00	・新宿いきいき 体操会 9:00～9:30 ・ヘルスマンテナンス エクササイズ 9:30～10:00 マッサージ サービス 13:00～17:00	定期出張相談 10:00～12:00	
14	15	16	17	18	19	20
				・新宿いきいき 体操会 10:00～10:30 ・ヘルスマンテナンス エクササイズ 10:30～11:00		
21	22	23	24	25	26	27
	ブルメリア 10:00～11:00		すこやか 体感体操 10:00～11:00	若返り体操 【れもん】 10:00～11:00	定期出張相談 10:00～12:00	6月分団体 利用申請日
		若返り体操 【もも】 14:00～15:00		サロン下落合 13:00～15:00		
28	29	30				
のびのび 筋肉体操 10:00～11:00						
	映画観賞会 13:00～15:00					

お風呂について

- ・お風呂が予約不要となりました
- ・先着順で一度に2人ずつ入浴いただけます。
- ・石鹸の用意がございませんので、石鹸が必要な場合は各自ご用意ください。