

# 中落合たより

令和6年  
4月号

## 太極拳

6日(土)・20日(土) 10:00~11:15  
※3/20・9時~予約開始 定員各20人(2回予約可能)

## 新宿いきいき体操

8日・22日(月) 13:30~14:30  
誰でも気軽に楽しく参加できるストレッチ体操です。  
※4/1・9時~予約開始 定員各11人(2回予約可能)

## フラダンス教室

2日・16日(火) 10:30~11:30  
ハワイアンミュージックに合わせて踊ります。  
※3/19・9時~予約開始 定員各17人(2回予約可能)

## 健康麻雀

11日・25日(木) 9:30~12:00  
初心者のためのやさしい麻雀教室です。  
※3/28・9時~予約開始 定員各12人(2回予約可能)

## みんなで貼り絵&ぬり絵

13日・27日(土) 14:00~16:00  
お好きな下絵で貼り絵やぬり絵を楽しみましょう。  
※3/23・9時~予約開始 定員各10人(2回予約可能)

## 楽しく便利な iPad 教室

10日・24日(水) 10:30~11:20  
※3/16・9時~予約開始 定員各5人(2回予約可能)



## 中落合 100 トレ **NEW**

1回目 3日(水) 13:30~15:00  
2回目 17日(水) 13:30~14:30  
元気な方も体力に自信のない方も、  
体力に合わせて取り組める体操です!!  
※3/11・9時~予約開始  
定員各13人(2回予約可能)



フリーカラオケの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)

## ものづくり教室

24日(水) 14:00~16:00  
折り紙などを使って春らしい  
「カードケース」を作ります。  
※4/10・9時~予約開始 定員10人



## シネマ中落合

7日(日)・14日(日)・20日(土)・21日(日)・28日(日)  
13:30~15:30  
※20・21日は長編映画を2回に分けて2日連続で上映。  
※3/24・9時~予約開始 定員各15人(5回予約可能)

## ダーツの会

9日(火)・26日(金) 10:30~11:30  
初心者大歓迎! ウエルネスダーツを楽しめます!  
※3/29・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

## スマホ教室

15日(月) ①13:00~14:30 定員6人  
「はじめてのスマートフォン」  
②15:00~16:30 定員8人  
「かんたんなオンライン手続きから学ぼう」  
※①は**初心者の方が対象**です。参加者受け付中  
※②は4/5・9時~予約開始

## 脳トレーニング

6日(土) 13:30~14:20  
12日(金) 10:00~10:50  
楽しく脳の活性化を目指します!  
※3/22・9時~予約開始 定員各8人(2回予約可能)

## ~お役立ち講座~ ペットの防災について

30日(火) 10:30~11:30  
ペットと同行避難する際の心構えや準備、飼い主さんが  
ペットのお世話が出来なくなった時の  
支援についても教えていただきます。  
※4/2・9時~予約開始  
定員10人程度



### ★館からのお願い★

社会的距離の確保や手指消毒等の基本的感染対策をお願いします。  
ご自身を感染から守るために、マスク着用が効果的です。

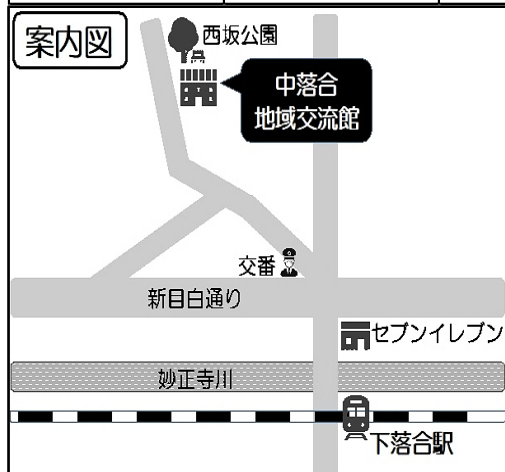
新宿区立中落合地域交流館 指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

★〒161-0032 東京都新宿区中落合 2-7-24  
Tel 03-3952-7163 Fax 03-3565-2530

★開館時間：9時~18時  
(団体利用は22時まで)

# 4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
		フラダンス 10:30~11:30	中落合100トレ 13:30~15:00	フリーカラオケ 9:30~11:30		太極拳 10:00~11:15
						脳トレ 13:30~14:20
7	8	9	10	11	12	13
フリーカラオケ 9:30~11:30		ダーツの会 10:30~11:30	iPad 10:30~11:20	健康麻雀 9:30~12:00	脳トレ 10:00~10:50	
	新宿いきいき体操 13:30~14:30			フリーカラオケ 9:30~11:30		貼り絵&ぬり絵 14:00~16:00
シネマ中落合 13:30~15:30						
14	15	16	17	18	19	20
フリーカラオケ 9:30~11:30		フラダンス 10:30~11:30	中落合100トレ 13:30~14:30	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
	スマホ教室 ①13:00~14:30 ②15:00~16:30					
シネマ中落合 13:30~15:30						シネマ中落合 13:30~15:30
21	22	23	24	25	26	27
フリーカラオケ 9:30~11:30			iPad 10:30~11:20	健康麻雀 9:30~12:00	ダーツの会 10:30~11:30	
	新宿いきいき体操 13:30~14:30		ものづくり教室 14:00~16:00	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 14:00~16:00
シネマ中落合 13:30~15:30						
28	29	30				
フリーカラオケ 9:30~11:30		お役立ち講座 ペットの防災 10:30~11:30				
シネマ中落合 13:30~15:30						



★マッサージサービス★ 今月は26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」は保険証・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。

●西武新宿線 「下落合駅」徒歩6分