超初心者向け

好評につき、第２回開催決定！

リラクゼーション ヨガ講座（２部制）

【講座内容】

簡単に実践できるポーズや、呼吸法などを学びます。
また肩こりや腰痛をはじめ、不眠症・頭痛・肝臓の機能強化にも繋がります。

ヨガを実施後、ハーブティーをお飲み頂きながら、
コミュニケーションタイムがございます♪（第１部・第２部共通）

【講師】 中本　礼子　氏　（ R Style yoga・ヨガインストラクター）

【対象】 区内在住・在勤・在学の５０歳以上の方（定員：１０名）

【日時】 ２０２４年４月２７日（土）※２部制・入れ替え制です。
① 午後１時～３時 ／ ② 午後３時１５分～５時１５分

★ **当日はフェイスタオル、水分補給用の飲み物をご持参下さい。**
また動きやすい服装でお越し下さい。ヨガは裸足で実施します。

【申込・お問合せ】

４月１９日（金）までにささえーる中落合へ 電話または直接。応募者多数の場合は抽選。

各講座のお問い合わせ・予約申し込みは電話・FAX、または直接

【ささえーる　中落合】まで
TEL 03(3565)6375 / FAX 03(3565)6376

※応募者多数の場合は全日程参加できる方、ささえーる中落合を初めてご利用の方優先で抽選となります。

電車で　　バスで

●西武新宿線　下落合駅・中井駅より 徒歩8分
●都営大江戸線　中井駅より 徒歩10分

■関東バス(宿02)下落合駅下車 徒歩8分
■西武バス(宿20、宿20-2)中落合下車 徒歩7分
※ 運行本数が少ないのでご注意下さい。

ささえーる 中落合
〒161-0032
新宿区中落合1-7-1
中落合高齢者在宅サービスセンター内
TEL03(3565)6375　Fax03(3565)6376

休館日　日曜日
（年末年始12/29～1/3もお休みです）
開館時間　9:00～18:00

中落合地域交流スペースだより4月号（第31号）

ささえーる 中落合

ささえーるは、高齢者の自立を支援し、世代にかかわらず互いに助け合い支え合う地域活動を推進しています

第４回　からだ元気体操講座　申込受付中！

【講座内容】

「からだ元気体操」は、テキストを使用した、ストレッチと筋力アップの体操です。
講座修了後、希望者は自主グループとして、「健康維持」を目的に体操を継続的に行い、
地域で活動していくことを目指します。

【日時】 ２０２４年５月～８月　以下に記載の月曜日・全１３回　※うち３回は自主活動日（★）
午後１時 ～ 午後３時

【５月】１３日、２０日、２７日　**【６月】**３日（★）、１０日、１７日、２４日
【７月】１日（★）、８日、２２日、２９日　**【８月】**５日（★）、１９日

【講師】郷間　加奈子 氏（理学療法士）

【対象】区内在住・在勤・在学の５０歳以上の方（定員：１０名）

【申込・お問合せ】

令和6年5月2日(木)までに ささえーる中落合へ　電話または直接。
※　応募者多数の場合は抽選となります。

初心者でもできる！ 季節のガーデニング講座

【講座内容】

植物を使った物作りや、実践的な知識、植え替えなどを学びます。

★ 講座修了後は自主グループとして、定期的にガーデニングを通じて地域活動を続けていくことを目指します。（グループの運営が順調にできるよう、講座修了後もスタッフが支援します。）

【講師】脇本　美奈　氏（グリーンアドバイザー）

【日時】令和６年４月～令和７年２月の毎月第３水曜日
午後１時 ～ 午後３時（全１０回）※８月はお休みです

【対象】区内在住・在勤・在学の５０歳以上の方（定員：１２名）

【申込・お問合せ】令和６年４月１０日（水）までに
ささえーる中落合へ　電話または直接。
※　応募者多数の場合は抽選となります。

4月

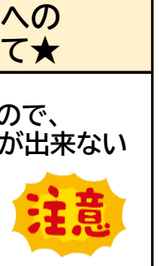
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	★ひまわり体操の会 10:00～11:30 ★こすもす(体操) 13:00～14:30	★いきいき体操ができる会 13:30～14:30		★竹の子の会(体操) 10:00～11:30 ★おはなしポケット(絵本読み聞かせ) 9:30～12:00	有料マッサージサービス	★ラウレア(健康フラダンス) 13:30～14:45
7	8	9	10	11	12	13
休	★ひまわり体操の会 10:00～11:30 ★キラキラグループ(絵本読み聞かせ) 10:00～12:00 ★こすもす(体操) 13:00～14:30	●かんたん！バランスごはん① 10:00～12:00 ※介護予防教室 10:00～11:30 ★いきいき体操ができる会 13:30～14:30		★竹の子の会(体操) 10:00～11:30 ★コーロ中落合(合唱コーラス) 13:00～15:00	●シニアの絵本読み聞かせ講座・ 囲碁超入門講座　合同説明会 9:30～11:30	
14	15	16	17	18	19	20
休	★ひまわり体操の会 10:00～11:30 ★こすもす(体操) 13:00～14:30	※介護予防教室 10:00～11:30 ★いきいき体操ができる会 13:30～14:30	●季節のガーデニング講座① 13:00～15:00	★竹の子の会(体操) 10:00～11:30 ★ぬくもりサロン 13:00～15:00	●シニアの絵本読み聞かせ講座・ 囲碁超入門講座　初回健診日 (絵本)　9:30～11:30 (囲碁)10:00～11:30	★ラウレア(健康フラダンス) 13:30～14:45
21	22	23	24	25	26	27
休	★ひまわり体操の会 10:00～11:30 ★キラキラグループ(絵本読み聞かせ) 10:00～12:00 ★こすもす(体操) 13:00～14:30	※介護予防教室 10:00～11:30 ★いきいき体操ができる会 13:30～14:30	★いきいき料活(料理) 10:00～15:00	★竹の子の会(体操) 10:00～11:30 ★コーロ中落合(合唱コーラス) 13:00～15:00	●シニアの絵本読み聞かせ講座・ 囲碁超入門講座① (絵本)　9:30～11:30 (囲碁)10:00～11:30	●初心者向けリラクゼーションヨガ講座 第1部 13:00～15:00 第2部 15:15～17:15 ～団体受付予約開始～
28	29 昭和の日	30				
休						

カレンダーの記号はこちら
- ●:事前申込が必要です
- ★:当日参加、見学可能(定員あり)
  一度スタッフにお声がけ下さい。ご紹介します。
- ※:お問い合わせ下さい。
- :マッサージサービス

高齢者マッサージサービス
4月マッサージ実施日
5日

★高齢者支援団体への当日参加について★

各団体様、定員がございますので、
参加者多数の場合、当日参加が出来ない
場合がございます。
ご了承下さいますよう、
よろしくお願いいたします。



【講座お申込み・予約・その他お問い合わせ】
ささえーる 中落合
新宿区中落合1-7-1
電話　03(3565)6375 / FAX　03(3565)6376
9:00～18:00(日曜日を除く)

【マッサージサービスのご予約】
施術当日、9時から電話・FAXまたは
直接、ささえーる中落合へ申込み下さい
区内在住 60歳以上対象
30分1,000円　お1人1時間まで
施術時間の内、数分程度を消毒作業に当てます
バスタオル1枚・フェイスタオル3枚を持参下さい
必要な方は枕用の厚手のタオルもご用意下さい