

5月31日(金) コミュニティカフェ 開催のお知らせ

あなたの思い出、聴かせてください

# おはなしcafé



※ 参加費無料・事前予約は不要です  
【日時】 2024年5月31日(金)  
午後 1:00~3:00 (出入り自由)

ささえーる中落合主催『コミュニティカフェ』第3弾!

今回は「傾聴ライター けやきの会」のメンバーと一緒に、お茶を飲みながら、ゆっくりお話しませんか?

お一人様でも、お友達同士の参加でも大歓迎!! みんなで楽しく交流しましょう。

どうぞお気軽にいらして下さい。(年齢不問・出入り自由)

ぜひ、思い出のお写真をお持ち下さい!



希望者には

お持ちいただいた思い出のお写真を、  
こちらでデジタルデータ化してスマートフォンにお入れします。



## ウクレレやギターの演奏も!!



楽器演奏に合わせて、  
ぜひぜひ  
みんなで一緒に  
歌いましょう♪



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。

# ささえーる 中落合

〒161-0032

新宿区中落合1-7-1

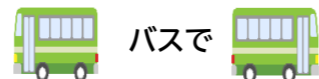
中落合高齢者在宅サービスセンター内

TEL 03(3565)6375 Fax 03(3565)6376

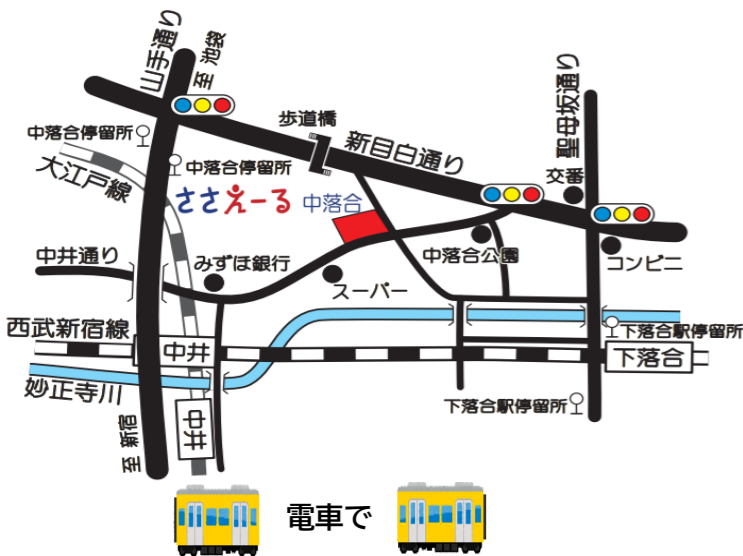
休館日 日曜日

(年末年始12/29~1/3もお休みです)

開館時間 9:00~18:00



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ください。

中落合地域交流スペースだより5月号(第32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

歌でみんなの居場所作り!

## 合唱講座

### 【講座内容】

合唱・コーラスを通じて、健康増進、脳トレ、  
仲間づくりをしませんか?

みんなで学んで、みんなで楽しく歌いましょう。

★ささえーる中落合では、過去開催の合唱講座修了生が  
立ち上げた団体が、定期的に活動しておりますので、  
講座終了後も継続的に活動をしていただけます。

【講師】 佐谷 優佳 氏 (音楽療法士)

【日時】 全6回・以下日程の午後1時~3時

2024年 6月 13日(木)、27日(木)

7月 11日(木)、25日(木)

8月 8日(木)、22日(木)

### 【対象】

区内在住・在勤・在学の  
18歳以上の方 (定員:15名)

### 【申込・お問合せ】

2024年6月3日(月)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。

## スマートフォン初心者講座

スマートフォン(以下:スマホ)の基礎知識を、実際にスマホを操作しながら学べる講座です。  
電話やメールといった基本的操作方法の他、便利なアプリの活用、インターネットへ接続方法を学び、  
防災等に役立つ情報を調べます。ぜひこの機会に生活を豊かにするスマホにチャレンジしませんか?

【日時】 2024年5月24日(金) 午後1時~午後3時

【対象】 区内在住・在勤・在学の60歳以上の方 (定員10名)

【講師】 竹箒の会インストラクター

【申込・お問合せ】 5月10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となります。

講座内では、こちらをご用意する  
スマートフォンをご使用頂きます。



日	月	火	水	木	金	土	
<b>カレンダーの記号はこちら</b> ●: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。ご紹介いたします。 ※: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 5月マッサージ実施日 3日、17日	1	2	3 <span style="background-color: #fff9c4;">憲法記念の日</span>	4 <span style="background-color: #fff9c4;">みどりの日</span>	
				★竹の子の会(体操) 10:00~11:30	有料マッサージサービス		
5	6 <span style="background-color: #fff9c4;">振替休日</span>	7	8	9	10	11	
こどもの日 休	★ひまわり体操の会 10:00~11:30	★ささえーる染一会(染色) 9:30~11:30 ★いきいき体操ができる会 13:30~14:30	★猫のしっぽ(ハーブ) 13:00~17:30	★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 ★にこにこグリーンクラブ 13:00~15:00 ★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③ (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 ★ささえーる染一会(染色) 13:00~17:30	
12	13	14	15	16	17	18	
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 ●からだ元気体操講座① 13:00~15:00	※介護予防教室 10:00~11:30 ●かんたん! バランスごはん② 10:00~12:00 ★いきいき体操ができる会 13:30~14:30 ★ささえーる染一会(染色) 13:00~15:00	★ざる碁の会(囲碁) 10:00~12:00 ★傾聴ライター けやきの会 13:00~17:30 ●季節のガーデニング講座② 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④ (絵本) 9:30~11:30 (囲碁)10:00~11:30 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	
19	20	21	22	23	24	25	
休	★ひまわり体操の会 10:00~11:30 ★おはなしポケット(絵本読み聞かせ) 9:30~12:00 ●からだ元気体操講座② 13:00~15:00	※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	★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⑤ (絵本) 9:30~11:30 (囲碁)10:00~11:30 ●スマートフォン初心者講座 13:00~15:00	~団体受付予約開始~ 	
26	27	28	29	30	31		
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 ●からだ元気体操講座③ 13:00~15:00	※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			●シニアの絵本読み聞かせ講座・ 囲碁超入門講座⑥ (絵本) 9:30~11:30 (囲碁)10:00~11:30 ★コミュニティカフェ(傾聴サロン) 13:00~15:00		
★高齢者支援団体への 当日参加について★		【講座お申込み・予約・その他お問い合わせ】 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">ささえーる</span> 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 	
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、 よろしくお願いたします。 <span style="background-color: #ffeb3b; padding: 2px 5px; font-weight: bold;">注意</span>							