

* 上落合地域交流館 *

< 館たより 5月号 >

NO. 164



☆くつろぎのサロン☆

～午後のひととき、お茶を飲みながら

ゆっくり音楽鑑賞しませんか？～

<内容>

- キーボード演奏 佐藤美登里先生
(映画音楽 etc...) 他

●日時：5月2日(木)
14:00～16:00

●定員：20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☆

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：5月18日(土)
14:00～15:30

●定員：12名(先着順)

●受付開始：4月25日(木)～

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。

☆美文字教室(硬筆)☆

●日時：5月13日(月)14:00～15:30

●定員：10名(先着順)

●受付開始：4月24日(水)～

●参加費：無料

※鉛筆、ボールペン好きな方をお持ちください。

※詳細は当館までお尋ねください。

☆Wai wai チャレンジ☆

<内容>

5月は切り絵やダーツに挑戦してみましょう。

※iPadも楽しめます。

●日時：5月3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。



☆グリーンプロジェクト☆

◎種まきから収穫まで。参加者募集中!

●種まき日：5月11日(土)

10:00～11:30

●場所：当館 大広間(出窓)

※詳細は受付にお尋ねください。 今年は「とうがらし」



マッサージサービス

5月は9日(木)20(月)です

《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

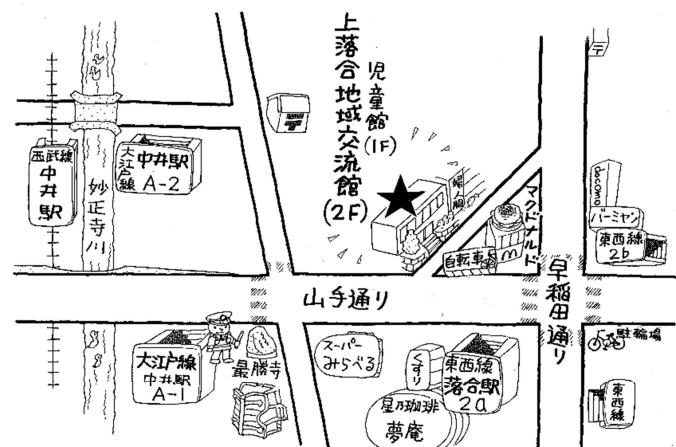
《開館時間》9:00～18:00

《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

* 5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)
☆元気 100トレ! ☆ どなたでも予約なしで参加できます ●日程：5月 8日(水) 10:00~11:00 5月 18日(土) 10:00~11:00 5月 22日(水) 10:00~11:00 5月 31日(金) 14:00~15:00 ●参加費：無料 ※詳細は当館までお尋ねください			1	2	3	4
			☆太極拳 / 棒気功☆ 10:00~11:00 ☆フリカラ☆ 13:30~15:30	☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~11:30 ☆くつろぎのサロン☆ 14:00~16:00	☆カラオケ体操☆ 10:30~11:30 ☆Wai wai チャレンジ☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制)
5	6	7	8	9	10	11
			☆元気! 100トレ☆ 10:00~11:00 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆マッサージ☆	☆新宿いきいき体操☆ 10:30~11:30 ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆グリーン プロジェクト☆ 10:00~11:30
12	13	14	15	16	17	18
☆レディース健康 麻雀入門教室☆ 9:30~12:00	☆美文字教室☆ 14:00~15:30	☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆おもしろ韓国語☆ 14:00~15:30	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制)	☆なつかし映画☆ 14:00~16:00	☆気軽に折り紙☆ 10:00~11:30 ☆古典を愉しむ☆ 14:00~15:30	☆元気! 100トレ☆ 10:00~11:00 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 ☆モルック教室☆ 14:00~15:30
19	20	21	22	23	24	25
☆サンデーヨガ☆ 10:00~11:15	☆マッサージ☆		☆元気! 100トレ☆ 10:00~11:00 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00		☆新宿いきいき体操☆ 10:30~11:30 ☆かみおち広場☆ 9:30~11:30 ☆歌声ルーム☆ 14:00~15:20	☆体操広場☆ 9:30~11:20 (2部制)
26	27	28	29	30	31	
		☆フリカラ☆ 10:00~12:00 ☆四季の ものづくり☆ 14:00~15:30	☆朝からシネマ☆ 10:00~12:10	☆ねんどで 作ろう! ☆ 10:00~11:30 ☆貼り絵☆ 14:00~16:00	☆元気! 100トレ☆ 14:00~15:00	

7月分
団体利用申請日

☆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：5月30日(木)
10:00~11:30

●定員：10名(先着順)

●参加費：無料

●受付開始：5月9日(木)~

※詳細は当館までお尋ねください。



☆その他の講座☆

◎ i P a d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 20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	◎かみおち麻雀広場	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
◎カラオケ体操	定員 7名	◎美文字教室	定員 10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。