

【3月の振り返り】

3月18日に開催された「Fun Chorus!!」



出演：ハミングMam+1

3月26日に開催された「認知症サポーター養成講座」



講師：新宿区落合第一高齢者総合相談センター

サロン下落合【カレンダー】

5月のテーマ「フレンチブルドッグ」

5月27日(月) 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

して畑
た水の
。場の
横を
を整理
まし



まプめ3
しがた月
た4子か
。月にユ
に咲ーリ
きッて
始

令和6年5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)

5月のお知らせ

【5月の西岡先生の体操について】

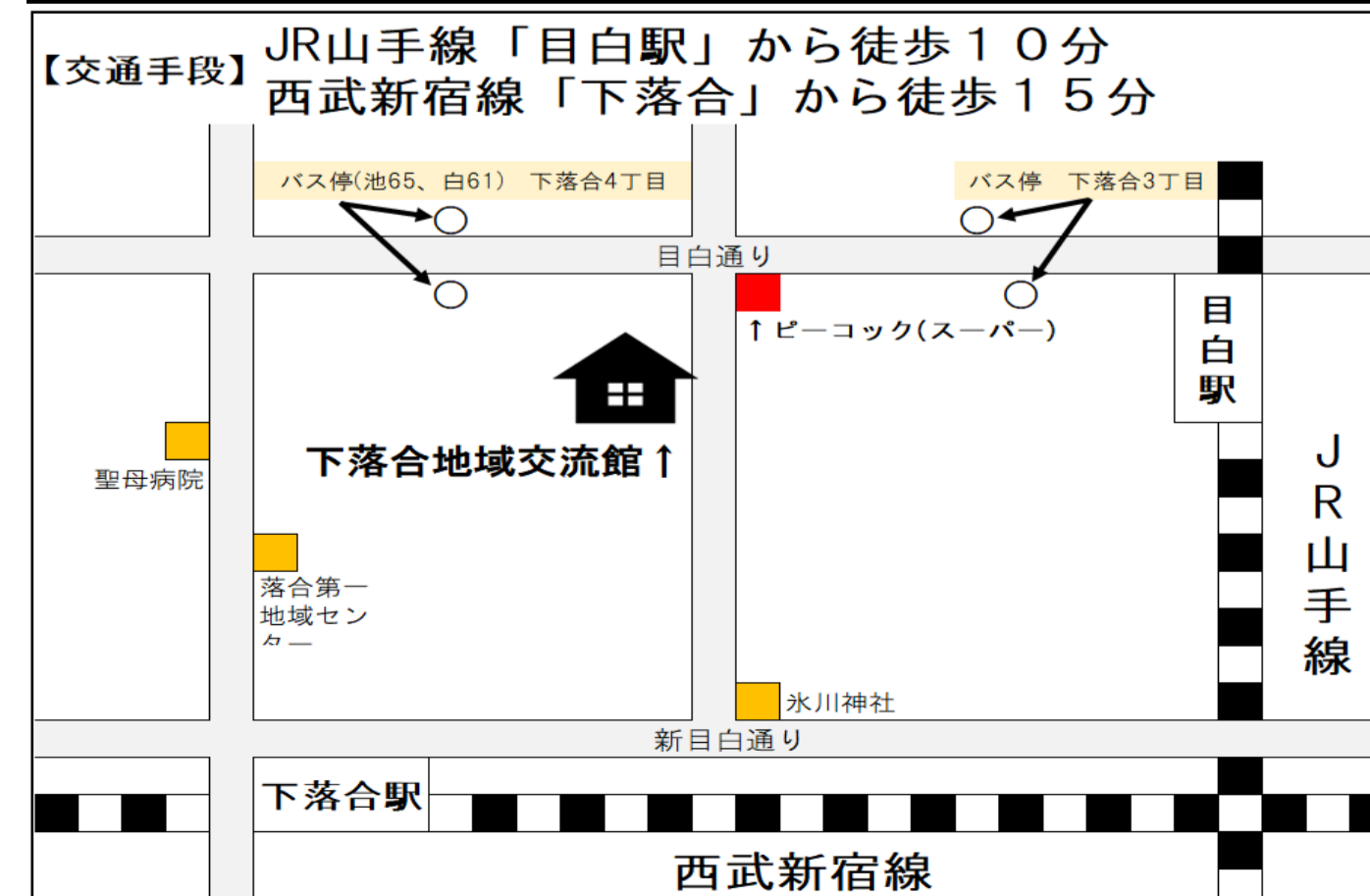
- ・5月2日のヘルスマンテナンスエクササイズはお休みとなります。
- ・5月6日の「すこやか体感体操」はお休みとなります

【5月の「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ヘルスマンテナンスエクササイズ** 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ススメです。
- 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ススメです。
- 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。



【今月のお知らせ】

・「新宿いきいき体操会」について ※5月2日はお休みとなります。

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木曜日お休み ②第2木曜日9時～ ③第3木曜日10時～
5月の開催は、②9日の9時と③16日の10時のみとなります。

・西岡先生のヘルスマンテナンスエクササイズについて ※5月2日はお休みとなります。

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 ※5月6日はお休みとなります

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

令和6年2月から7月までの受講生とクラス分けが決定いたしました。
【もも組】第2月曜日 午後14時～ 【れもん組】第4木曜日 午前10時～
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。

・曾野先生の「のびのび筋肉体操」について

募集中!

開催日(第1月曜日14時～/第4日曜日10時～)のどちらか1回のみのお申込みとなります。定員を超えた場合は抽選となります。
【開催日】 5月 6日(月)14:00～15:00
5月26日(日)10:00～11:00 定員各15名

太極拳	5月 5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!
新宿有料 マッサージ	5月 9日・23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。	
定期出張 相談会	5月10日(金)10:00～12:00 5月24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	5月29日(水)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「フレンチブルドッグ」※色鉛筆は館でご用意いたします 5月27日(月)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 5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	7	8	9	10	11
太極拳 10:00～11:30			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	
	のびのび 筋肉体操 14:00～15:00					
12	13	14	15	16	17	18
	ブルメリア 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		
	若返り体操 【もも】 14:00～15:00					
19	20	21	22	23	24	25
			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	7月分団体 利用申請日
				マッサージ サービス 13:00～17:00		
26	27	28	29	30	31	
のびのび 筋肉体操 10:00～11:00	ブルメリア 10:00～11:00					
	サロン下落合 13:00～15:00		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。