



# 毎月の館行事

介護予防事業5種類（参加費無料）

見学・体験大歓迎。空き状況等、詳しく職員までお問い合わせ下さい。



## 令和8年4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・FAX:03-3951-0023

指定管理者:社会福祉法人 新宿区社会福祉事業団

**4月事前予約申込について、  
詳細は職員まで遠慮なくお問い合わせ下さい。**



社会福祉法人  
新宿区社会福祉事業団  
HP QRコード

| 名称   | 新宿いきいき体操会  | ヘルスマンテナンスエクササイズ   | すこやか体感体操  | 健康フラダンスブルメリア                                  | 太極拳   |
|------|--|---|---|---|---|
| 内容   | 【サポーター】<br>新宿いきいき体操を楽しく行います。<br>(立位・座位等)                   | 【運動指導員】<br>ストレッチや筋力アップ、<br>バランス能力アップを<br>目指します。             | 【運動指導員】<br>全身運動を<br>しっかりした後は<br>身体がすっきりすると<br>好評の体操です。    | 【インストラクター】<br>丁寧な指導で<br>初めての方も安心して<br>参加できます。 | 【インストラクター】<br>熟練講師から<br>太極拳の極意を学びます。<br>初心者の方にもお勧めです。 |
| 4月日程 | 2日(木) 10:00~10:30<br>9日(木) 9:00~9:30<br>16日(木) 10:00~10:30 | 2日(木) 10:35~11:00<br>9日(木) 9:35~10:00<br>16日(木) 10:35~11:00 | 6日(月)10:00~11:00<br>8日(水)10:00~11:00<br>22日(水)10:00~11:00 | 13日(月)10:00~11:00<br>27日(月)10:00~11:00        | 5日(日)10:00~11:30<br>19日(日)10:00~11:30                 |

|                             |   |                     |
|-----------------------------|---|---------------------|
| サロン下落合<br>【カレンダーづくり】<br>塗り絵 | 10(金)・24日(金)13:00~15:00 テーマ:「季節の変わり目」。<br>色鉛筆を用意しています。塗り終わった後は、ラミネート加工します。<br>当日参加できない方は(自宅作成用)開催日以降事務所窓口でお渡し致します。  | 予約<br>不要            |
| 映画鑑賞会                       | 27日(月)13:00~15:00 定員:20名<br>※タイトルについては、当館までお問い合わせ下さい。   | 要予約<br>4月1日<br>受付開始 |
| モルック                        | 20日(月)10:00~11:30 定員:16名<br>北欧をルーツとするスポーツ競技です。室内で行いますので安全です。<br>ルールも簡単明瞭。モルック棒とスキットルを使い点数を競います。   | 要予約<br>4月1日<br>受付開始 |
| スマホ相談会                      | 19日(日)・29日(水)13:00~15:00<br>担当:下落合地域交流館 職員<br>定員:4名(1名につき30分程度)   | 要予約<br>4月1日<br>受付開始 |
| 定期出張相談会                     | 10日(金)10:00~12:00<br>介護保険、福祉、医療等のお困り事の相談を、<br>落合第一高齢者総合相談センター職員が担当します。  | 予約<br>不要            |
| 新宿区<br>有料マッサージサービス          | 9日(木)13:00~17:00 30分1,000円(最大60分まで)<br>当日の朝9時より電話にて受付<br>フェイスタオル1枚、バスタオル2枚をお持ち下さい。  | 当日<br>予約受付<br>(先着順) |
| 風呂の利用について                   | <input type="checkbox"/> 男性利用日:月・水・金<br><input type="checkbox"/> 女性利用日:火・木・土<br><input type="checkbox"/> 利用時間 :12:00~15:00<br><input type="checkbox"/> 概要 :先着順で1度に2名ずつ利用できます。利用人数により、お待ち頂く場合があります。<br>石鹸、シャンプーが必要な場合、またタオル類は、各自ご持参下さい。<br>ご利用には、当館の個人登録が必要です。<br>※初回の方は、受付にて登録手続きをお願い致します。<br>ご不明な点は、事務所窓口へお問い合わせ下さい。 |                     |

要予約  
4/1~申込  
参加費無料

### リズムステップ ~3000歩を目指そう!~

NEW  
講座

【日時】 :① 4月14日(火)14:00~14:40(休憩含む)  
② 4月28日(火)14:00~14:40(休憩含む)

【内容】 :軽快な音楽に合わせて、  
楽しく全身運動を行います(立位運動)。

【定員】 :①・②共に20名(先着順・定員になり次第締切)

【持ち物】:室内運動靴

※転倒防止の為、靴下、スリッパやバレエシューズは不可  
※水分補給用の水・汗拭きタオル等



講師  
妹尾 純子 氏

要予約  
4/1~申込  
参加費無料

### なかまとeスポーツでエンジョイ ~初心者でも気軽に♪~

NEW  
講座

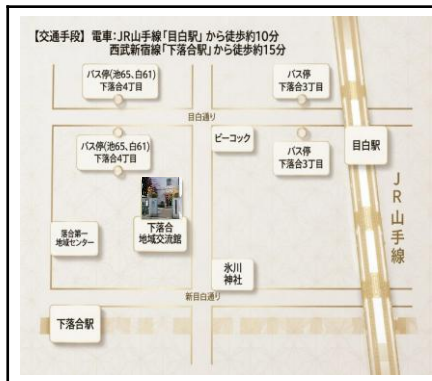
【日時】:4月30日(木)14:00~15:00

【内容】:ゲーム機を使用したeスポーツ体験

※座位でも参加可能なボウリング

【定員】:5名(先着順・定員になり次第締切)

【会場】:1階 大広間



こちらのQRコードを  
読み取っていただく、  
当館までの道順が  
確認できます♪

### ご利用案内

- 開館 :9:00~18:00  
(団体夜間利用を除く)
- 休館日 :年末年始  
(12月29日~1月3日)  
※初めてご利用になる方は、  
利用申請が必要です。
- 個人利用:新宿区在住60歳以上の方対象  
住所、年齢がわかる身分証  
(マイナンバーカード、運転免許証  
等)を持参頂き、申請手続きをお  
願い致します。
- 団体利用:団体登録が必要です。  
対象 :新宿区在住60歳以上の方が  
半数である、5名以上の団体。  
団体登録の上、  
部屋の予約及び利用ができます。  
詳しくは、当館事務所まで  
お問い合わせ下さい。

各種お問い合わせ、講座の予約申し込み先  
電話・FAX:03-3951-0023

要予約  
4/1~申込  
参加費無料

### 「折り紙でしおり作り」 ~カーネーション・菖蒲~

【日時】:①4月17日(金)10:00~11:30  
②4月29日(水)10:00~11:30

【内容】:折り紙でしおりを作る  
【定員】:①・②ともに5名(定員になり次第締切) 作品例  
【会場】:①・②2階和室

要予約  
4/1~申込  
参加費無料

### トランプマジック講座 ~シニアの活躍・生きがい支援~

【日時】:4月13日(月)13:00~15:00  
【内容】:トランプ等を使用したマジック  
【定員】:5名(先着順・定員になり次第締切)  
【会場】:2階 和室

要予約  
4/1~申込  
参加費無料

### ♪春の音楽カフェ♪

【日時】:4月23日(木)14:00~15:00  
【会場】:1階大広間  
【出演】:マグノリア  
【定員】:20名(定員になり次第締切)  
【内容】:楽器演奏に合わせて合唱等



マグノリアの皆様

### 【新しい職員を紹介します】

3月1日より、  
石橋絵理香職員が配属となりました。  
地域の皆様のお役に立てるよう努めます。  
どうぞよろしくお願致します。



# 下落合地域交流館 4月予定表

## 下落合地域交流館ミニクイズ



Q①: いま は、なんじでしょう？

Q②: 鍋のシメを雑炊にすると怒ってしまう歴史上の人物はだれでしょう？

Q③: 新宿で1番高い建物はなんでしょう？



予定表の案内

●要予約(事前)館事務所まで電話または直接

◎要予約(当日)館事務所まで電話または直接

□(登録制)館事務所に空き状況を問い合わせ下さい

♪予約不要(当日直接参加)

| 日   | 月<br>♂男性   | 火<br>♀女性                         | 水<br>♂男性  | 木<br>♀女性  | 金<br>♂男性   | 土<br>♀女性              |
|---|--|----------------------------------|---|---|--|-----------------------|
|   |  |                                  | 1   | 2   | 3  | 4                     |
|   |  |                                  |   | □新宿いきいき体操<br>10:00~10:30<br>□ハルスメンテナンス<br>エクササイズ<br>10:35~11:00                             |  |                       |
| 5   | 6  | 7                                | 8   | 9   | 10   | 11                    |
| □太極拳<br>10:00~11:30                           | □すこやか体感体操<br>10:00~11:00   |                                  | □すこやか体感体操<br>10:00~11:00                                      | □新宿いきいき体操<br>9:00~9:30<br>□ハルスメンテナンス<br>エクササイズ<br>9:35~10:00<br>◎有料マッサージサービス<br>13:00~17:00 | ♪定期出張相談<br>10:00~12:00<br>♪カレンダー(塗り絵)<br>13:00~15:00 |                       |
| 12  | 13   | 14                               | 15  | 16  | 17   | 18                    |
|   | □健康フラダンス<br>「プルメリア」<br>10:00~11:00<br>●トランプマジック講座<br>13:00~15:00 | ●リズムステップ<br>3000歩<br>14:00~14:40 |   | □新宿いきいき体操<br>10:00~10:30<br>□ハルスメンテナンス<br>エクササイズ<br>10:35~11:00                             | ●折り紙<br>「カーネーション・菖蒲」<br>10:00~11:30                  |                       |
| 19  | 20   | 21                               | 22  | 23  | 24   | 25                    |
| □太極拳<br>10:00~11:30<br>●スマホ相談会<br>13:00~15:00 | ●モルック<br>10:00~11:30   |                                  | □すこやか体感体操<br>10:00~11:00                                      | ●春の音楽カフェ<br>14:00~15:00   | ♪カレンダー(塗り絵)<br>13:00~15:00                           | 団体利用申請日<br>9:00~10:00 |
| 26  | 27   | 28                               | 29  | 30  | 31   |                       |
|   | □健康フラダンス<br>「プルメリア」<br>10:00~11:00<br>●映画鑑賞会<br>13:00~15:00      | ●リズムステップ<br>3000歩<br>14:00~14:40 | ●折り紙<br>「カーネーション・菖蒲」<br>10:00~11:30<br>●スマホ相談会<br>13:00~15:00 | ●なかまとeスポーツで<br>エンジョイ「ボウリング」<br>14:00~15:00  |  |                       |

各種お問い合わせ・講座の予約申し込み先

新宿区立下落合地域交流館

(指定管理者: 社会福祉法人 新宿区社会福祉事業団)

電話・FAX: 03-3951-0023