



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、詳細等職員までお問い合わせ下さい。



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】 新宿いきいき体操を楽しく行います。 (立位・座位等)	【運動指導員】 ストレッチや筋力アップ、バランス能力アップを目指します。	【運動指導員】 全身運動をしっかりと後は身体がすっきりすると好評の体操です。	【インストラクター】 丁寧な指導で初めての方も安心して参加できます。	【インストラクター】 熟練講師から太極拳の極意を学びます。初心者の方にもお勧めです。
5月日程	7日(木)お休み 14日(木) 9:00~9:30 21日(木) 10:00~10:30	7日(木)お休み 14日(木) 9:35~10:00 21日(木) 10:35~11:00	4日(月)お休み 13日(水)10:00~11:00 27日(水)10:00~11:00	11日(月)10:00~11:00 25日(月)10:00~11:00	3日(日)10:00~11:30 17日(日)10:00~11:30

サロン下落合【カレンダーづくり】塗り絵	11月・29日(金)13:00~15:00 テーマ:「梅雨」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。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。	予約不要
映画鑑賞会	28日(木)13:00~15:00 定員:20名 ※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 5月1日 受付開始
モルック	28日(木)10:00~11:30 定員:16名 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。ルールも簡単明瞭。モルック棒とスコットルを使い点数を競います。	要予約 5月1日 受付開始
スマホ相談会	18日(月)・30日(土)13:00~15:00 担当:下落合地域交流館 職員 定員:4名(1名につき30分程度)	要予約 5月1日 受付開始
定期出張相談会	8日(金)10:00~12:00 介護保険、福祉、医療等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。	予約不要
新宿区有料マッサージサービス	1回目:14日(木)13:00~17:00 2回目:28日(木)13:00~17:00 30分1,000円(最大60分まで) 当日の朝9時より電話にて受付 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 予約受付 (先着順)
風呂の利用について	<input type="checkbox"/> 男性利用日:月・水・金 <input type="checkbox"/> 女性利用日:火・木・土 利用時間 :12:00~15:00 <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。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。ご利用には、当館の個人登録が必要です。 ※初回の方は、受付にて登録手続きをお願い致します。 ご不明な点は、事務所窓口へお問い合わせ下さい。	



笑顔が集う場所



令和8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・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

5月の申込について、
申込日等含め職員までお問い合わせ下さい。



要予約
5/10~申込

目白の梅しごと「梅シロップづくり」

【日時】 :5月31日(日)13:00~14:00

【内容】 :梅を使用したシロップづくり

※1人小瓶1つのお持ち帰りとなります。



イメージ図

【参加費】:200円

【定員】 :15名(先着順・定員になり次第締切)

要予約
5/1~申込
参加費無料

リズムステップ ~3000歩を目指そう!~

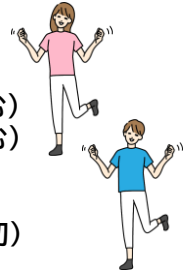
【日時】 :① 5月12日(火)14:00~14:40(休憩含む)
② 5月26日(火)14:00~14:40(休憩含む)

【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



こちらのQRコードを
読み取っていただくと、
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、部室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
5/2~申込
参加費無料

手芸「ハーバリウム」

【日時】:5月9日(土)14:00~15:00

【内容】:ハーバリウム作成

【定員】:9名(定員になり次第締切)

【会場】:1階大広間



作品例

要予約
5/2~申込
参加費無料

手芸「ストラップ作り」 ~大好評!リバイバル企画!~

【日時】:5月14日(木)13:30~15:00

【内容】:リボンを使ってストラップ作り

【定員】:5名(定員になり次第締切)

【会場】:1階大広間



作品例

要予約
5/1~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】:5月25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
5/1~申込
参加費無料

なかもとeスポーツでエンジョイ ~初心者でも気軽に♪~

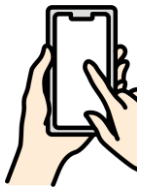
【日時】:5月31日(日)10:00~11:00

【内容】:ゲーム機を使用したeスポーツ体験

【定員】:5名(先着順・定員になり次第締切)

【会場】:1階 大広間





下落合地域交流館 5月予定表

下落合地域交流館 ミニクイズ

Q①:昭和39年の東京オリンピックの開会式は何月何日だった?

Q②:金魚がすくいやすい服の色はどれでしょうか?

Q③:子・丑・寅・卯... どれが強い?



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 ♂男性	火 ♀女性	水 ♂男性	木 ♀女性	金 ♂男性	土 ♀女性
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
□太極拳 10:00~11:30	【すこやか体感体操】 お休み			【新宿いきいき体操】 お休み 【ヘルスマネジメントエクササイズ】 お休み	♪定期出張相談 10:00~12:00	●手芸「ハーバリウム」 14:00~15:00
10	11	12	13	14	15	16
	□健康フラダンス 「ブルメリア」 10:00~11:00 ♪カレンダー(塗り絵) 13:00~15:00	●リズムステップ 3000歩 14:00~14:40	□すこやか体感体操 10:00~11:00	□新宿いきいき体操 9:00~9:30 □ヘルスマネジメント エクササイズ 9:35~10:00 ●手芸「ストラップ作り」 13:30~15:00 ◎有料マッサージサービス 13:00~17:00		
17	18	19	20	21	22	23
□太極拳 10:00~11:30	●スマホ相談会 13:00~15:00			□新宿いきいき体操 10:00~10:30 □ヘルスマネジメント エクササイズ 10:35~11:00		団体利用申請日 9:00~10:00
24	25	26	27	28	29	30
	□健康フラダンス 「ブルメリア」 10:00~11:00 ●トランプマジック講座 13:00~15:00	●リズムステップ 3000歩 14:00~14:40	□すこやか体感体操 10:00~11:00	●モルック 10:00~11:30 ●映画鑑賞会 13:00~15:00 ◎有料マッサージサービス 13:00~17:00	♪カレンダー(塗り絵) 13:00~15:00	●スマホ相談会 13:00~15:00
31						

●なかまとeスポーツで
エンジョイ「ボウリング」
10:00~11:00
●梅シロップづくり
13:00~14:00

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