



毎月の館行事

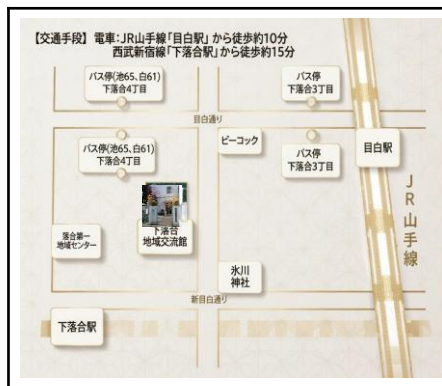
介護予防事業6種類（参加費無料）



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	ヘルスメ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	リズムステップ3000歩
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した後は、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。初心者の方にもおもしろいです。	【インストラクター】 立位が中心の、明るい音楽に合わせてステップを踏む運動です。
8月日程	6日(木) 10:00～10:30 13日(木) 9:00～9:30 20日(木) 10:00～10:30	6日(木) 10:35～11:00 13日(木) 9:35～10:00 20日(木) 10:35～11:00	3日(月) 10:00～11:00 12日(水) 10:00～11:00 26日(水) 10:00～11:00	10日(月) 10:00～11:30 24日(月) 10:00～11:30	2日(日) 10:00～11:30 16日(日) 10:00～11:30	11日(火) 14:00～14:40 25日(火) 14:00～14:40

サロン下落合【カレンダーづくり】塗り絵	17日(月)・25日(火)13:00～15:00 テーマ「秋」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	23日(日)9:30～11:30 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 8月1日 受付開始
モルック	27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。モルック棒とスキttlを使い点数を競います。	要予約 8月2日 受付開始
スマホ相談会	17日(月)・21日(金)13:00～15:00 定員:4名(1名につき30分程度) 担当:下落合地域交流館 職員 予定日以外でも対応できる場合も、職員までお声掛け下さい。	要予約 8月3日 受付開始
定期出張相談会	14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	27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	☐男性利用日:月・水・金 ☐女性利用日:火・木・土 ☐利用時間:12:00～15:00 ☐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。	



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



令和8年8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



8月の申込について、
詳細は職員までお問い合わせ下さい(裏面もご覧下さい)。



「まちなか避暑地」をご利用下さい。
熱中症対策として、涼しいロビーをお使い下さい。
水分補給の為に冷たい麦茶を用意しています。

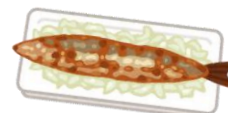


実施期間:6月1日(月)～9月30日(水) 9:00～18:00(土・日曜日、祝日も可)

要予約
8/1～申込

「陶芸入門」 ～テーマ「秋刀魚皿」～

- 【日時】 :8月30日(日)14:00～15:30
- 【内容】 :秋刀魚が丸ごとのおしゃれな皿を作ります。陶芸窯で焼き上げの後、お返しします。(返却は9月下旬以降予定)
- 【定員】 :20名(先着順/定員になり次第締切)
- 【指導】 :陶芸家 大野 哲 氏
- 【参加費】 :300円



要予約
8/2～申込
参加費無料

園芸ボランティア団体「にこにこグリーンクラブ」 ～「テラリウム」づくり～

- 【日時】 :8月13日(木)14:00～15:00
- 【内容】 :ガラス容器の中で植物を育てます。
まるで小さな温室のように鑑賞できます。
- 【定員】 :15名(先着順/定員になり次第締切)
- 【参加費】 :無料

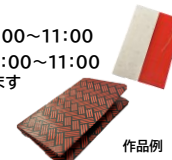


作品例

要予約
8/3～申込
参加費無料

「折り紙でカードケース作り」

- 【日時】:①8月16日(日)10:00～11:00
②8月28日(金)10:00～11:00
- 【内容】:耐久性のある和紙で作ります
- 【定員】:①・②ともに5名
※定員になり次第締切)
- 【会場】:①・②2階和室



作品例

要予約
8/4～申込
参加費無料

トランプマジック講座 ～シニアの活躍講座～

- 【日時】:8月14日(金)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



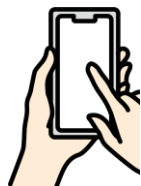
要予約
8/4～申込
参加費無料

なかまとeスポーツで エンジョイ

- 1回目 ～ボウリング～
【日時】:8月17日(月)10:00～11:00
- 【内容】:ゲーム機を使用したeスポーツ体験
- 【定員】:8名(先着順・定員になり次第締切)
- 【会場】:1階 大広間



- 2回目 ～ゴルフ～
【日時】:8月31日(月)10:00～11:00
- 【内容】:ゲーム機を使用したeスポーツ体験
- 【定員】:4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

8月予定表



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)

講師 前澤 美樹氏



注!

はじめての健康麻雀 フォローアップ講座

【日時】:8月4日(火)・11日(火)・18日(火)・24日(月)14:00~16:00

未経験者で麻雀に興味のある方は職員まで
ご相談下さい。



1

2

□太極拳
10:00~11:30

3

□すこやか体感体操
10:00~11:00

4

5

6

□新宿いきいき体操
10:00~10:30
□ヘルスマンテナンス
エクササイズ
10:35~11:00

7

8

9

10

□健康フラダンス
「プルメリア」
10:00~11:30

11

□リズムステップ
3000歩
14:00~14:40

12

□すこやか体感体操
10:00~11:00

13

□新宿いきいき体操
9:00~9:30
□ヘルスマンテナンス
エクササイズ
9:35~10:00
●ニコニコグリーンクラブ
~「テラリウム」づくり~
14:00~15:00

14

♪定期出張相談
10:00~12:00
●トランプマジック講座
13:00~15:00

15

16

□太極拳
10:00~11:30
●折り紙で
カードケース作り
10:00~11:00

17

●なかまとeスポーツで
エンジョイ
10:00~11:00
●スマホ相談会
13:00~15:00
♪カレンダー(塗り絵)
13:00~15:00

18

19

20

□新宿いきいき体操
10:00~10:30
□ヘルスマンテナンス
エクササイズ
10:35~11:00

21

●スマホ相談会
13:00~15:00

22

団体利用申請日
9:00~10:00

23

●映画鑑賞会
9:30~11:30

24

□健康フラダンス
「プルメリア」
10:00~11:30

25

♪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

26

□すこやか体感体操
10:00~11:00

27

●モルック
10:00~11:30
◎有料マッサージサービス
13:00~17:00

28

●折り紙で
カードケース作り
10:00~11:00

29

30

●「陶芸入門」
~テーマ「秋刀魚皿」~
14:00~15:30

31

●なかまとeスポーツで
エンジョイ
10:00~11:00



団体活動、支援します！職員までご相談下さい♪
ホームページでの紹介、団体立ち上げ、入会or見学に関する相談…etc

