



毎月の館行事

介護予防関連事業 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。



令和8年11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



10月17日(土)・18日(日)に作品展を開催しました。



当館作品展にご来館及び開催にご協力いただいた方々含め、誠にありがとうございました。

※開催時の様子について、館内掲示及びホームページ等でお知らせいたします。

要予約
11/2～申込
参加費無料

なかまとeスポーツでエンジョイ ～ボウリング&ゴルフ～

【日時】: ①ボウリング 11月22日(日)10:00～11:00

②ゴルフ 11月26日(木)10:00～11:00



【内容】: ゴルフ・ボウリング共にゲーム機を使用したeスポーツ体験。迫力ある画面で楽しめます!

【定員】: ①8名(先着順・定員になり次第締切) ②4名(先着順・定員になり次第締切)

要予約
11/3～申込
参加費無料

11月の折り紙「ひつじ」

【日時】: ①11月20日(金)10:00～11:00

②11月27日(金)14:00～15:00



作品例

【内容】: 可愛いひつじを折り紙で折る。

【定員】: ①・②各5名(先着順・定員になり次第締切)

要予約
11/3～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】: 11月21日(土)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)



当館からお知らせ

11月3日(火・祝)に植栽管理作業を実施いたします。

作業中にご迷惑をおかけしますが、

ご理解・ご協力をお願い申し上げます。



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】 新宿いきいき体操会 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 しっかりした後は 身体が伸びると 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。	【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。
11月日程	5日(木) 10:00～10:30 12日(木) 9:00～9:30 19日(木) 10:00～10:30	5日(木) 10:35～11:00 12日(木) 9:35～10:00 19日(木) 10:35～11:00	2日(月) 10:00～11:00 11日(水) 10:00～11:00 25日(水) 10:00～11:00	9日(月) 10:00～11:30 23日(月) 10:00～11:30 15日(日) 10:00～11:30	1日(日) 10:00～11:30 24日(火) 14:00～14:40	10日(火) 14:00～14:40

サロン下落合 【カレンダーづくり】 塗り絵	9日(月)・23日(月)13:00～15:00 テーマ:「季節の変わり目」 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	29日(日)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 11月1日 受付開始
スマホ相談会	12日(木)・19日(木)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	要予約 11月1日 受付開始
モルック	29日(日)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 11月3日 受付開始
定期出張相談会	13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	12(木)・26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	<div> <div> </div> <div> <p> □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。 </p> </div> </div>	



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を
ご持参頂き
申請手続きをお願い致します。
※マイナンバーカード、運転免許証等
- 団体利用: 団体登録が必要ですが、
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

下落合地域交流館 11月予定表



●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	火	水	木	金	土
	♂男性	♀女性	♂男性	♀女性	♂男性	♀女性
1	2	3	4	5	6	7
□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 10:00~10:30 □ヘルスマンテナンス エクササイズ 10:35~11:00		
8	9	10	11	12	13	14
	□健康フラダンス 「ブルメリア」 10:00~11:30 ♪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 □ヘルスマンテナンス エクササイズ 9:35~10:00 ●スマホ相談会 13:00~15:00 ◎有料マッサージサービス 13:00~17:00	♪定期出張相談 10:00~12:00	
15	16	17	18	19	20	21
□太極拳 10:00~11:30				□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 ●スマホ相談会 13:00~15:00	●折り紙「ひつじ」 10:00~11:00	●トランプマジック 13:00~15:00
22	23	24	25	26	27	28
●なかまとeスポーツで エンジョイ 10:00~11:00	□健康フラダンス 「ブルメリア」 10:00~11:30 ♪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	●なかまとeスポーツで エンジョイ 10:00~11:00 ◎有料マッサージサービス 13:00~17:00	●折り紙「ひつじ」 14:00~15:00	団体利用申請日 9:00~10:00
29	30					
●モルック 10:00~11:30 ●映画鑑賞会 13:00~15:00						



右の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♪

