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。

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	健康フラダンスプルメリア	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。
12月日程	3日(木) 10:00～10:30	3日(木) 10:35～11:00	7日(月) 10:00～11:00	14日(月) 10:00～11:30	6日(日) 10:00～11:30	8日(火)14:00～14:40
	10日(木) 9:00～ 9:30	10日(木) 9:35～10:00	9日(水) 10:00～11:00	~~28日(月) 10:00～11:30~~ ※お休み	20日(日) 10:00～11:30	24日(木)14:00～14:40 ※予定の22日(火)から変更
	17日(木) 10:00～10:30	17日(木) 10:35～11:00	23日(水) 10:00～11:00			

サロン下落合 【カレンダーづくり】 塗り絵	5日(土)・25日(金)13:00～15:00 テーマ:「お正月」 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(月)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 12月1日 受付開始
スマホ相談会	24日(木)・28日(月)13:00～15:00 定員:4名(1名につき30分程度) ※下落合地域交流館 職員が担当 ※上記記載時間以外をご希望の方は職員までご相談下さい。	要予約 12月1日 受付開始
モルック	28日(月)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。モルック棒とスキットルを使い点数を競います。	要予約 12月3日 受付開始
定期出張相談会	11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	17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）
※初めてご利用になる方は、利用申請が必要です。

■休館日　:年末年始
（12月29日～1月3日）

■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。
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12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

社会福祉法人
新宿区社会福祉事業団
HP　QRコード

下落合地域交流館から大切なお知らせ



①令和8年12月29日(火)～令和9年1月3日(日)は
年末年始の為、休館となります。
新年最初の開館は令和9年1月4日(月)9:00～となります。

②12月の団体利用申請日は令和8年12月19日(土)となります。

詳しくは職員までお尋ね下さい。



要予約
12/1～申込
参加費無料

下落合地域交流館
自主事業運営委員会　ゆうゆう会「うたごえひろば」

【日時】:12月13日(日)13:30～15:30
※入場開始13:00～

【定員】:40名(先着順・定員になり次第締切)



要予約
12/2～申込
参加費無料

ジャズコンサート
～素敵なひと時を貴方に～

【日時】:12月22日(火)14:00～15:00
※入場開始13:30～

【定員】:40名(先着順・定員になり次第締切)





要予約
12/3～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 12月26日(土)10:00～11:00
②ゴルフ　12月27日(日)14:00～15:00





【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
11/28～申込
参加費無料

12月の手工芸
「ウィンターリース」

【日時】:①12月　4日(金)14:00～15:30
②12月10日(木)14:00～15:30

【内容】:季節に合わせたリースの作成

【定員】:①・②各5名(先着順・定員になり次第締切)



作品例

要予約
12/1～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】:12月11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)



下落合地域交流館
12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
				□新宿いきいき体操 10:00~10:30 □ヘルスメンテナンス エクササイズ 10:35~11:00	●手工芸「ウィンターリース」 14:00~15:30	♪カレンダー(塗り絵) 13:00~15:00
6	7	8	9	10	11	12
□太極拳 10:00~11:30	□すこやか体感体操 10:00~11:00	□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 □ヘルスメンテナンス エクササイズ 9:35~10:00 ●手工芸「ウィンターリース」 14:00~15:30	♪定期出張相談 10:00~12:00 ●トランプマジック 13:00~15:00	
13	14	15	16	17	18	19
下落合地域交流館 自主事業運営委員会 ゆうゆう会 ◎「うたごえひろば」 13:30~15:30 ※入場13:00~	□健康フラダンス 「プルメリア」 10:00~11:30			□新宿いきいき体操 10:00~10:30 □ヘルスメンテナンス エクササイズ 10:35~11:00 ◎有料マッサージサービス 13:00~17:00		団体利用申請日 9:00~10:00
20	21	22	23	24	25	26
□太極拳 10:00~11:30		◎ジャズコンサート 14:00~15:00 ※入場13:30~	□すこやか体感体操 10:00~11:00	□リズムステップ3000歩 14:00~14:40 ※予定の22日(火)から変更 ●スマホ相談会 13:00~15:00	♪カレンダー(塗り絵) 13:00~15:00	●なかまとeスポーツで エンジョイ 10:00~11:00
27	28	29	30	31		
●なかまとeスポーツで エンジョイ 14:00~15:00	~~□健康フラダンス~~ ~~「プルメリア」~~ ~~10:00~11:30~~ ※お休み ●モルック 10:00~11:30 ●映画鑑賞会 13:00~15:00 ●スマホ相談会 13:00~15:00					

下落合地域交流館　ミニイベント

「ゆず湯」　：　12月21日(月)~24日(木)
当館のお風呂でゆっくりとお過ごし下さい。

「下落合ツリー飾り」：　12月　1日(火)~25日(金)
当館玄関ロビーのクリスマスツリーにオーナメントを飾ります♪









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♪
詳しくは職員まで。

