

山吹町地域交流館だより 11月号

マスクごしでも 笑顔 を忘れず!



「しんじゅく100トシ」で若返ろう!

加齢により低下しやすい筋力を鍛えるトレーニングです。健康づくり課
それぞれ、自分の体力に合わせて取り組めます。

講師:新宿区

健康づくり課



11月30日(火) 10:00~11:00 定員10名(予約制)



手作りサロン

マカロニで、クリスマス
リースを作ります!

11月13日(土)
27日(土)



13:00~(1部) 定員5名
14:30~(2部) (予約制)

脳リフレッシュ教室

クイズやゲームをして、
脳を元気にしましょう!

11月1日(月)
15日(月)

14:00~15:00
定員5名(予約制)



なつかし映画上映会

名作映画

11月30日(火)

14:00~16:00
定員10名(予約制)

感染症の拡大等により、事業実施を延期する場合があります。

体操講座に参加して、コロナに負けない身体づくりを!

毎朝健康ラジオ体操	毎朝	9:15~	(15分)	定員5名
新宿いきいき体操	月曜日	10:00~	2部制(45分)	定員20名
お手軽体操	第1・3水曜日	10:00~	(30分)	定員10名
太極拳教室	第2・4水曜日	10:00~	2部制(45分)	定員20名
ヨガ教室	木曜日	14:00~	2部制(45分)	定員20名



お願い

- ・来館前に検温をしてきてください。
- ・マスク着用、咳エチケット、手指消毒を徹底してください。
- ・社会的距離を確保し、大きな声での会話は控えてください。

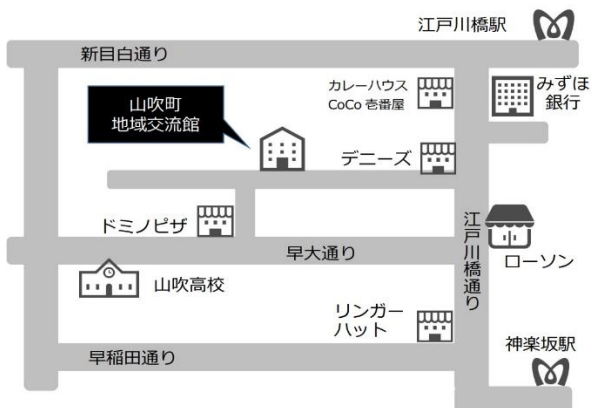
社会的距離の確保のため、館利用人数は、各部屋の定員の
半分以下としていますので、ご理解ください。

4月26日より、館主催事業中止やカラオケ設備利用中止等が続いたため、今年度一度も来館していない方も多いと思います。

現在の館の状況について、電話等で、お気軽にお尋ねください。

* 11月の予定 *

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	いきいき体操 10:00~10:45 11:00~11:45 (2部・予約制) 脳リフレッシュ教室 14:00~15:00		お手軽体操 10:00~10:30	ヨガ教室 14:00~14:45 15:00~15:45 (2部・予約制)		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	いきいき体操 10:00~10:45 11:00~11:45 (2部・予約制)	マッサージ 13:00~17:00 ※予約は当日 9:00~開始	太極拳 10:00~10:45 11:00~11:45 (2部・予約制)	ヨガ教室 14:00~14:45 15:00~15:45 (2部・予約制)		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	いきいき体操 10:00~10:45 11:00~11:45 (2部・予約制) 脳リフレッシュ教室 14:00~15:00		お手軽体操 10:00~10:30	ヨガ教室 14:00~14:45 15:00~15:45 (2部・予約制)		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	いきいき体操 10:00~10:45 11:00~11:45 (2部・予約制)	マッサージ 13:00~17:00 ※予約は当日 9:00~開始	太極拳 10:00~10:45 11:00~11:45 (2部・予約制)	ヨガ教室 14:00~14:45 15:00~15:45 (2部・予約制)		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制)
28日	29日	30日	<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 10px;"> <h2 style="color: blue;">風呂利用は休止しています</h2> <p style="color: red; font-weight: bold;">★毎朝健康ラジオ体操★</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">毎朝 9:15 ~ 9:30</p>  </div>			
		しんじゅく100トレ 10:00~11:00 (予約制) なつかし 映画上映会 14:00~(予約制)				



- 有楽町線 江戸川橋駅(2番出口) 徒歩 10分
- 東西線 神楽坂駅(2番出口) 徒歩 15分
- 都バス 新宿山吹高校前下車 徒歩 3分

☆**マッサージサービス**☆

11月は9日、23日(火)です。

- ・時間は 13:00~17:00
- ・受付は当日 9:00~16:30 まで
(電話・窓口にて)
- ・料金は 30分 1000円/1時間まで

指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

山吹町地域交流館

162-0801 新宿区山吹町 342 Tel/Fax3269-6189

- ・開館時間：9:00~18:00
- ・休館日：12月29日~1月3日
- ・新宿区民で60歳以上の方