

山吹町地域交流館だより 12月号

マスクごしでも **笑顔** を忘れず!



初心者向け スマートフォン講習会 開催!

12月14日(火) 14:00~15:30 au

12月21日(火) 14:00~15:30 ドコモ

定員 10名 (予約制)



専門の講師が、実際にスマートフォンを使いながら、わかりやすく教えてください。

手作りサロン

おいがみで、素敵なくす玉を作ります!



12月11日(土)
25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!

12月6日(月)
20日(月)

14:00~15:00
定員 5名(予約制)



なつかし映画上映会

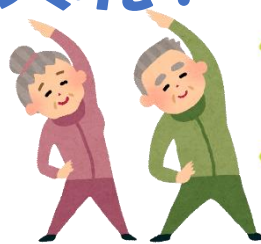
名作映画

12月25日(土)

14:00~16:00
定員 10名(予約制)

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~	(75分)	定員 10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。

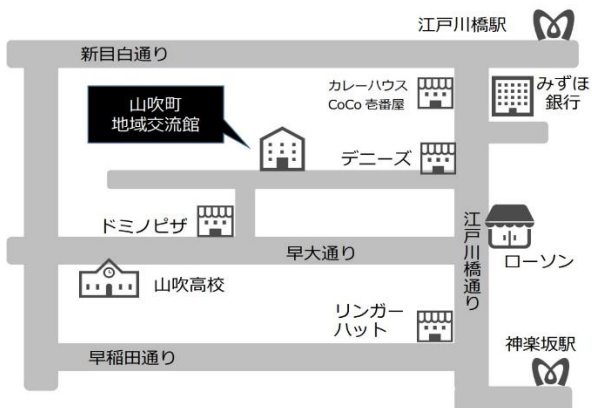
社会的距離の確保のため、部屋ごと・事業ごとに、定員を設定していますので、ご理解ください。

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。

休館日: 12月29日(水)
~1月3日(月)
2022年は、1月4日(火)に開館いたします。

* 12月の予定 *

日/風呂・休み	月/風呂・男性	火/風呂・女性	水/風呂・男性	木/風呂・女性	金/風呂・男性	土/風呂・女性
<div style="background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> 風呂利用を再開しました < 予約制です > </div> <p>★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9 : 15 ~ 9 : 30</p> 			1日 お手軽体操 10 : 00 ~ 10 : 30	2日 ヨガ教室 14 : 00 ~ 14 : 45 15 : 00 ~ 15 : 45 (2部・予約制)	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	7日	8日 太極拳 10 : 00 ~ 11 : 15
12日	13日 いきいき体操 10 : 00 ~ 10 : 45 11 : 00 ~ 11 : 45 (2部・予約制)	14日 スマートフォン講習会 14 : 00 ~ 15 : 30 マッサージ 13 : 00 ~ 17 : 00 ※予約は当日	15日 お手軽体操 10 : 00 ~ 10 : 30	16日 ヨガ教室 14 : 00 ~ 14 : 45 15 : 00 ~ 15 : 45 (2部・予約制)	17日	18日 2月分 団体受付
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	21日 スマートフォン講習会 14 : 00 ~ 15 : 30	22日 太極拳 10 : 00 ~ 11 : 15	23日 ヨガ教室 14 : 00 ~ 14 : 45 15 : 00 ~ 15 : 45 (2部・予約制)	24日	25日 手作りサロン 13 : 00 ~ 14 : 30 14 : 30 ~ 16 : 00 (2部・予約制) 映画上映会 14 : 00 ~ (予約制)
26日	27日 いきいき体操 10 : 00 ~ 10 : 45 11 : 00 ~ 11 : 45 (2部・予約制)	28日	29日 休館日	30日 休館日	31日 休館日	



- 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☆
 12月は14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