

山吹町地域交流館だより 1月号

A HAPPY NEW YEAR !!



ウォーク・ラリー 開催! (自主事業運営委員会主催)

1月30日(日) 10:00~12:00

定員 30名 (予約制)

豪華な参加賞を用意していますよ!

お申込みは、交流館窓口まで



山吹町地域交流館
周辺の目的地まで、
ウォーキングします。
運動不足、解消!!

手作りサロン

素敵な小物かご
を編みます!



1月15日(土)
29日(土)

13:00~(1部) 定員6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!

1月10日(月)
24日(月)

14:00~15:00

定員6名(予約制)



なつかし映画上映会

名作映画

1月26日(水)

14:00~16:00

定員14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 6名
新宿いきいき体操	月曜日	10:00~ (60分)	定員 14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 14名
ヨガ教室	木曜日	14:00~ (60分)	定員 14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。

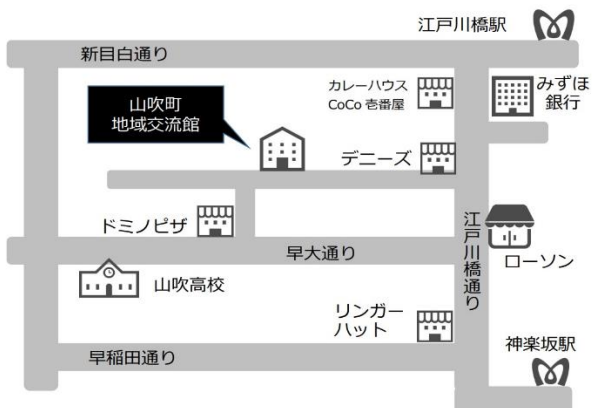
感染症の拡大等により、
事業実施を延期する場合
もあります。

1年ぶり やっと握れた
おはこ
愛しのマイク 十八番の
メロディー 寿命が延びる

山吹町地域交流館 TEL・FAX 3269-6189

* 1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	
30日	31日	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black;">風呂利用は予約制です</div> <p>★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15～9:30</p> 				1日	
ウォーク・ラリー 10:00～12:00 	いきいき体操 10:00～11:00 (予約制)					<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">休館日</div> 	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">休館日</div>	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">休館日</div>		お手軽体操 10:00～10:30	ヨガ教室 14:00～15:00 (予約制)			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
	いきいき体操 10:00～11:00 (予約制) 脳リフレッシュ 教室(予約制) 14:00～15:00	マッサージ 13:00～17:00 ※予約は当日 9:00～開始	太極拳 10:00～11:15 (予約制)	ヨガ教室 14:00～15:00 (予約制)		手作りサロン 13:00～14:30 14:30～16:00 (2部・予約制)	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
	いきいき体操 10:00～11:00 (予約制)		お手軽体操 10:00～10:30	ヨガ教室 14:00～15:00 (予約制)		3月分団体受付	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
	いきいき体操 10:00～11:00 (予約制) 脳リフレッシュ 教室(予約制) 14:00～15:00	マッサージ 13:00～17:00 ※予約は当日 9:00～開始	太極拳 10:00～11:15 (予約制) 映画上映会 14:00～ (予約制)	ヨガ教室 14:00～15:00 (予約制)		手作りサロン 13:00～14:30 14:30～16:00 (2部・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☆
1月は11日、25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