

山吹町地域交流館だより 2月号

マスクごしでも 笑顔 を忘れず！



AED および 消火器 使い方講習会

2月23日(水) 14:00~15:00

定員 10名 (予約制)

牛込消防署の方に
教えてもらいます。



ピンポン台と ポッチャ用具 お披露目会

(自主事業運営委員会主催)

2月11日(金)

ピンポン 13:00~

ポッチャ 14:00~

定員 各 10名 (予約制)



手作りサロン

裂き布でコースター
を作ります！



2月12日(土)

26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！

2月7日(月)

21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

2月22日(火)

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~ (60分)	定員 10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~ (60分)	定員 10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。

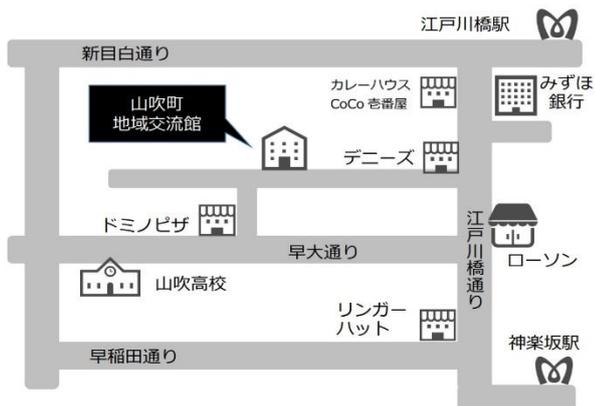
感染症の拡大等により、
事業実施を延期する場合
もあります。

山吹館 湯気の向こうに
石の風呂 のんびり浸か
れば 心もポカポカ



2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
		1日	2日	3日	4日	5日
風呂利用は 予約制です			お手軽体操 10:00~10:30	ヨガ教室 14:00~15:00 (予約制)		
		6日	7日	8日	9日	10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	太極拳 10:00~11:15 (予約制)	ヨガ教室 14:00~15:00 (予約制)	ピンポン台と ポッチャ用具 お披露目会 ピンポン13:00~ ポッチャ14:00~ (予約制)	手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制)
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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)		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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	なつかし 映画上映会 14:00~ (予約制)	AED及び消火器 使い方講習会 14:00~15:00 (予約制) 太極拳 10:00~11:15	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)
27日	28日	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">★毎朝健康ラジオ体操★</p> <p style="color: red; font-size: 1.2em;">毎朝 9:15 ~ 9:30</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>				
	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制)					



☆**マッサージサービス**☆
2月は8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

- 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