

# 山吹町地域交流館だより 3月号

マスクごしでも 笑顔 を忘れず!



## 私のお宝自慢大会

〈自主事業運営委員会主催〉

3月27日(日) 10:00~12:00

定員 25名(予約制) 豪華参加賞あり

思い出の写真、孫からもらったプレゼント  
 長年愛用している食器、昔の切手やコイン  
 小学校の通知表...何でも自慢しちゃおう!



## スマホ教室

~月4回、定期開催~ 少人数制  
 専門の講師が親切に教えてくれます。  
 スマホの基本操作を学ぼう!

3月3日(木)、10日(木) 初心者教室  
 17日(木)、24日(木) 基本応用編  
 14:30~16:00 定員4名(予約制)

## 手作りサロン

折り紙で、吊るし飾り  
 を作ります!

3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

3月7日、21日(月)  
 14:00~15:00  
 定員5名(予約制)



## なつかし映画上映会

3月30日(水)  
 14:00~16:00  
 定員10名(予約制)

## フリー軽スポーツ

楽しく、身体を動かそう!

ピンポン 3月9日(水)  
 14:00~15:30  
 定員10名(予約制)

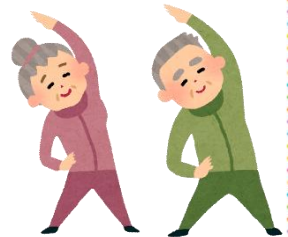


ポッチャ 3月11日(金)  
 14:00~15:30  
 定員10名(予約制)



## 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。

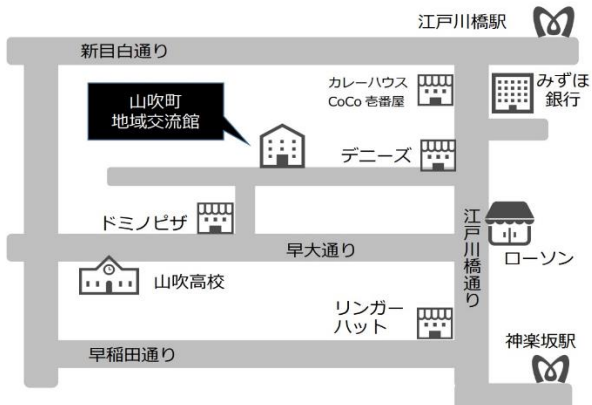
感染症の拡大等により、事業実施を延期する場合があります。

月曜日 館でアトムが  
 いきいき体操 内藤新宿  
 歌舞伎のポーズ



# \* 3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
	<b>風呂利用は予約制です</b>		お手軽体操 10:00~10:30	ヨーガ教室 14:00~15:00 (予約制)  スマホ教室 14:30~16:00 (予約制)		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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)  フリーピンポン 14:00~15:30 (予約制)	ヨーガ教室 14:00~15:00 (予約制)  スマホ教室 14:30~16:00 (予約制)	フリーポッチャ 14:00~15:30 (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	ヨーガ教室 14:00~15:00 (予約制)  スマホ教室 14:30~16:00 (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	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)	ヨーガ教室 14:00~15:00 (予約制)  スマホ教室 14:30~16:00 (予約制)		団体利用受付 5月分  手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制)
27日	28日	29日	30日	31日		
お宝 自慢大会 10:00~12:00 (予約制)	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制)		なつかし 映画上映会 14:00~ (予約制)		★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝9:15~9:30  	



- 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☆  
3月は8日(火)、22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