

山吹町地域交流館だより 4月号

コロナに負けない!

心と身体 づくりを!



手作りサロン(2部:予約制)を再開します

折り紙で、こいのぼり を作しましょう

塗り絵 や 張り絵 もできますよ!

4月3日(土)、10日(土) 和室

13:00~14:30(1部) 3名(予約制)

14:30~16:00(2部) 3名(予約制)



4月から、体操講座の時間が45分になります

毎朝健康ラジオ体操	毎朝	9:15~	(15分) 定員 4名
新宿いきいき体操	月曜日	10:00~	2部制(45分) 定員 14名
お手軽体操	第1・3水曜日	10:00~	(30分) 定員 7名
太極拳教室	第2・4水曜日	10:00~	2部制(45分) 定員 14名
ヨガ教室	木曜日	14:00~	2部制(45分) 定員 14名

新型コロナ感染状況により、講座を中止することもありますので、ご了解ください

風呂利用は、休止しています

お願い

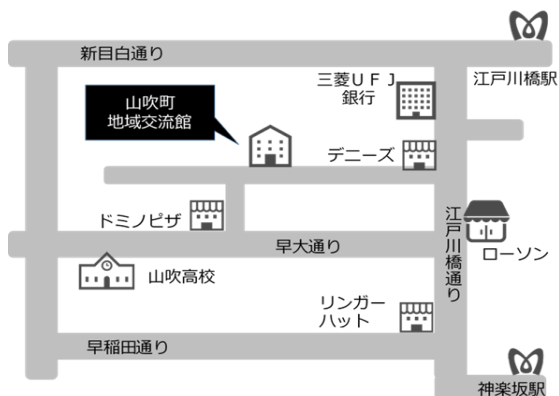
- ・来館前に検温をしてきてください。
- ・マスク着用、咳エチケット、手指消毒を徹底してください。
- ・社会的距離を確保し、大きな声での会話は控えてください。

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。

山吹町地域交流館 TEL・FAX 3269-6189

* 4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
★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9 : 15 ~ 9 : 30 				1日	2日	3日
				ヨーガ教室 14 : 00~14 : 45 15 : 00~15 : 45 2部・予約制	あんしん なんでも相談 14 : 00~予約制	手作りサロン 13 : 00~14 : 30 14 : 30~16 : 00 2部・予約制
* お風呂は休止しています *						
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	いきいき体操 10 : 00~10 : 45 11 : 00~11 : 45 2部・予約制		お手軽体操 10 : 00~10 : 30	ヨーガ教室 14 : 00~14 : 45 15 : 00~15 : 45 2部・予約制	あんしん なんでも相談 14 : 00~予約制	手作りサロン 13 : 00~14 : 30 14 : 30~16 : 00 2部・予約制
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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	ヨーガ教室 14 : 00~14 : 45 15 : 00~15 : 45 2部・予約制		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	いきいき体操 10 : 00~10 : 45 11 : 00~11 : 45 2部・予約制		お手軽体操 10 : 00~10 : 30	ヨーガ教室 14 : 00~14 : 45 15 : 00~15 : 45 2部・予約制	あんしん なんでも相談 14 : 00~予約制	団体利用受付 6月分
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
	いきいき体操 10 : 00~10 : 45 11 : 00~11 : 45 2部・予約制		太極拳 10 : 00~10 : 45 11 : 00~11 : 45 2部・予約制	昭和の日		



- 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 山吹高校前下車 徒歩 3分

☆ マッサージサービス ☆
4月13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