山吹町地域交流館だより　4月号

マスクごしに　春、まるかじり！

フリー軽スポーツ　～定期開催～

昔やっていた人も、初めての人も、軽～く スポーツ！
みんなで、わいわい楽しく、身体を動かそう！！

ピンポン

4月6日(水)
20日(水)
14:00～15:30
定員 12名(予約制)

ボッチャ

4月13日(水)
27日(水)
14:00～15:30
定員 12名(予約制)

スマホ教室

～定期開催～　少人数制、個別指導
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！

4月7日(木)、14日(木)　初心者教室
21日(木)、28日(木)　基本応用編
14:30～16:00　定員4名　(予約制)

手作りサロン

ぷっくりハートのモチーフを編みます！ <材料費 100円>

4月9日(土)
23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

4月4日、18日(月)
14:00～15:00
定員6名(予約制)

なつかし映画上映会

4月30日(土)
14:00～16:00
定員12名(予約制)

～お知らせ～

人気のヨーガ教室について、
4月から2部制で実施！

4月7日(木)、14日(木)
21日(木)、28日(木)
第一部 14:00～14:55
第二部 15:00～15:55
各定員 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 12名
太極拳教室	第2・4水曜日	10:00～	(75分)	定員 12名
ヨーガ教室 【第一部】	木曜日	14:00～	(55分)	定員 10名
〃 【第二部】	〃	15:00～	(55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。

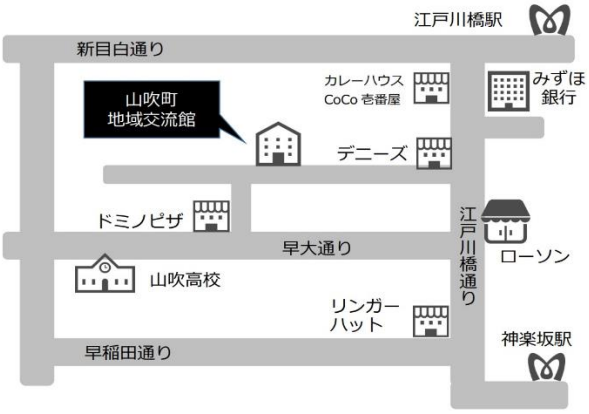
感染症の拡大等により、事業実施を延期する場合もあります。

和室では　雀卓囲んで
ポン・チー・ロン！　お願い
ですから　小さな声で

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
風呂利用は予約制です ★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝９：１５～９：３０					1日	2日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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		フリーピンポン 14：00～15：30 （予約制）	ヨーガ教室 14：00～14：55 15：00～15：55 スマホ教室 14：30～16：00 （予約制）		手作りサロン 13：00～14：30 14：30～16：00 （2部・予約制）
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	いきいき体操 10：00～11:00 （予約制）	マッサージ 13：00～17：00 ※予約は当日 9：00～開始	太極拳 10：00～11:15 （予約制） フリーボッチャ 14：00～15：30 （予約制）	ヨーガ教室 14：00～14：55 15：00～15：55 スマホ教室 14：30～16：00 （予約制）		
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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		フリーピンポン 14：00～15：30 （予約制）	ヨーガ教室 14：00～14：55 15：00～15：55 スマホ教室 14：30～16：00 （予約制）		団体利用受付 6月分 手作りサロン 13：00～14：30 14：30～16：00 （2部・予約制）
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	いきいき体操 10：00～11:00 （予約制）		太極拳 10：00～11:15 （予約制） フリーボッチャ 14：00～15：30 （予約制）	ヨーガ教室 14：00～14：55 15：00～15：55 スマホ教室 14：30～16：00 （予約制）		なつかし映画上映会 14：00～ （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☆

４月は 12 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