山吹町地域交流館だより　5月号

コロナも退散！　とびきりの　初夏

大正琴　演奏会

純和風の音色に癒されて
季節の移ろいを感じましょう！

5月17日（火）
14:00～15:00
定員 14名（予約制）

琴の演奏体験もできますよ。あなたも弾いてみましょう！

初めての方大歓迎

健康太極拳体験会

健康長寿に強い味方！
心と身体の調和で究極のリラックス

5月25日（水）
10:00～11:15
定員 14名（予約制）

なつかし映画上映会

5月30日（月）
14:00～16:00
定員 14名（予約制）

スマホ教室

スマホの基本操作を学ぼう！

初心者教室　少人数制
5月5日、12日(木)
基本応用編　個別指導
5月19日、26日(木)
14:30～16:00
定員4名（予約制）

フリー軽スポーツ

いよいよ、ダーツ　開催！

楽しく、身体を動かそう！

ダーツ！　5月4日(水)
18日(水)
ボッチャ　5月11日(水)
ピンポン　5月3日(火)
14:00～15:30
定員 12名(予約制)

手作りサロン

折り紙で、素敵な"傘"を作りましょう！

5月14日(土)
28日(土)
13:00～(1部)　定員7名
14:30～(2部)　(予約制)

脳リフレッシュ教室

5月2日、16日(月)
14:00～15:00
定員7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
太極拳教室	第2・4水曜日	10:00～	(75分)	定員 14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。

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。

館長の　マスクの中は
髭ボーボー　そういう
私も　ずっとスッピン

山吹町地域交流館　TEL・FAX 3269-6189

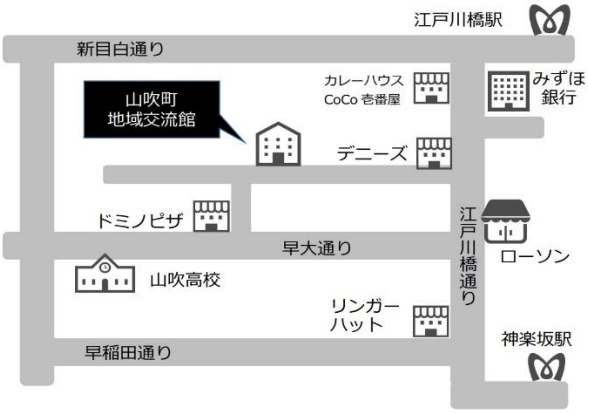
＊5月の予定＊

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	6日	7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）	フリーダーツ 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）		
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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）		手作りサロン 13：00～14：30 14：30～16：00 2部・予約制
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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	大正琴 演奏会 14：00～15：00 （予約制）	フリーダーツ 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）		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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 体験会 10：00～11:15 （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 団体利用受付 7月分受付
29日	30日	31日				
	なつかし 映画上映会 14：00～ （予約制）					

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



●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☆

５月は 10 日(火)、24 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