

# 山吹町地域交流館だより 7月号

マスクごしでも **笑顔** を忘れず!



## 初心者向け スマートフォン講習会 開催!

7月 9日(金) 14:00~15:30 ソフトバンク

7月 15日(木) 10:00~11:30 au

定員 7名 (予約制)



専門の講師が、実際にスマホを使いながら、わかりやすく教えてください。

## なつかし映画上映会

名作映画

7月30日(金)

14:00~16:00

定員 8名 (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!

7月 5日(月)  
19日(月)

13:00~14:00

定員 4名(予約制)



## 手作りサロン

折り紙や編み物、塗り絵  
などで、楽しみましょう!

7月 10日(土)  
24日(土)

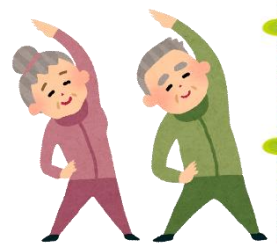
13:00~(1部) 定員 3名

14:30~(2部) (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 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



### お願い

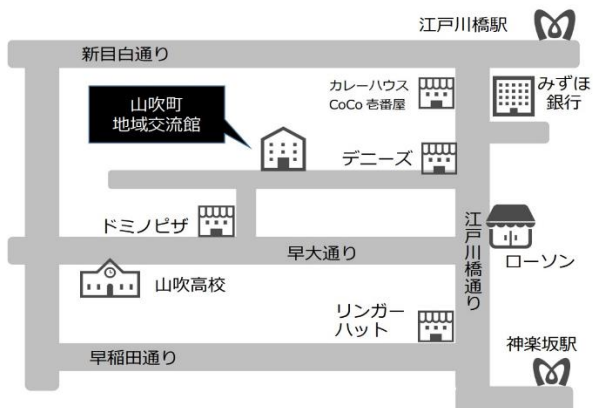
- ・来館前に検温をしてきてください。
- ・マスク着用、咳エチケット、手指消毒を徹底してください。
- ・社会的距離を確保し、大きな声での会話は控えてください。

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上としていないので、ご理解ください。

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

# \*7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
<div style="background-color: yellow; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <h2 style="margin: 0;">風呂利用は 休止しています</h2> </div>				1日	2日	3日
				ヨーガ教室 14:00~14:45 15:00~15:45 (2部・予約制)		
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)  脳リフレッシュ教室 13:00~14:00		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)	スマホ教室 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)
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)	スマホ教室 10:00~11:30 (予約制)  ヨーガ教室 14:00~14:45 15:00~15:45		
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)  脳リフレッシュ教室 13:00~14:00		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)		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31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)		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☆**  
**7月は13日、27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