

山吹町地域交流館だより 8月号



ガツン夏する!



春日先生の 健康講座 開催!

講師:春日崇臣氏(春日クリニック院長)



8月24日(水) 13:00~14:00

定員 15名 (予約制) コロナ禍を乗り切る 健康管理!

牛込警察署による特殊詐欺
注意喚起講座・・・随時実施!

フリー 麻雀

毎週 日曜日

13:00~17:00 定員 4名



なつかし映画上映会

8月30日(火)

14:00~16:00

定員 15名 (予約制)



手作りサロン

8月13日、27日(土)

13:00~(1部) 定員 6名

14:30~(2部) (予約制)



フリー カラオケ

毎週 木曜日

13:00~16:00 定員 6名



すべての教室、無料 レッスン!

専門講師
による指導

大正琴教室

毎週 水曜日

14:00~15:30

定員 6名 (予約制)



スマホ教室

8月2日(火)

14:00~15:30

定員 10名 (予約制)



麻雀入門教室

8月6日、20日(土)

10:00~12:00

定員 4名 (予約制)



脳リフレッシュ教室

8月2日、16日(火)

14:00~15:00

定員 6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 8月1日、8日(月)

22日(月)

ポッチャ 8月3日(水)

15日、29日(月)

ダーツ! 8月10日(水)

17日、31日(水)

14:00~15:30

定員 12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 6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 12名

ヨガ教室[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



まちなか避暑地開催中
利用証なしで入れます
開館時間 9時~17時
みどりのカーテンが包む
昭和の雰囲気漂う
アットホームな館です

< 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。

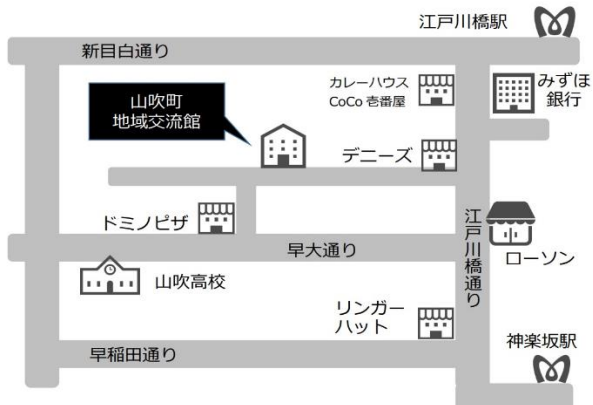
感染症の拡大等により、事業実施
を延期する場合があります。

先生に 教えてもらった
健康管理 明日から実践
100歳超えろ!



* 8月の予定 *

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制) フリーピンポン 14:00~15:30 (予約制)	スマホ教室 14:00~15:30 (予約制) 脳リフレッシュ 教室(予約制) 14:00~15:00	フリーポッチャ 14:00~15:30 (予約制) 大正琴教室 14:00~15:30 (予約制)	フリーカラオケ 13:00~16:00 ヨガ教室 14:00~14:55 15:00~15:55 (2部・予約制)		健康麻雀 入門教室 10:00~12:00 (予約制)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
フリー麻雀 13:00~17:00	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制) フリーピンポン 14:00~15:30 (予約制)	マッサージ 13:00~17:00 ※予約は当日 9:00~開始	太極拳(予約制) 10:00~11:15 フリーダーツ予約制 14:00~15:30 大正琴教室予約制 14:00~15:30	フリーカラオケ 13:00~16:00 ヨガ教室 14:00~14:55 15:00~15:55 (2部・予約制)		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
フリー麻雀 13:00~17:00	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制) フリーポッチャ 14:00~15:30 (予約制)	脳リフレッシュ 教室(予約制) 14:00~15:00	フリーダーツ 14:00~15:30 (予約制) 大正琴教室 14:00~15:30 (予約制)	フリーカラオケ 13:00~16:00 ヨガ教室 14:00~14:55 15:00~15:55 (2部・予約制)		健康麻雀 入門教室 10:00~12:00 (予約制)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
フリー麻雀 13:00~17:00	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制) フリーピンポン 14:00~15:30 (予約制)		太極拳 10:00~11:15 健康講座 13:00~14:00 大正琴教室 14:00~15:30	フリーカラオケ 13:00~16:00 ヨガ教室 14:00~14:55 15:00~15:55 (2部・予約制)		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制) 団体利用申請 10月分受付
28日	29日	30日	31日	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> 風呂利用は予約制です </div> <p>★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15 ~ 9:30 </p>		
フリー麻雀 13:00~17:00	フリーポッチャ 14:00~15:30 (予約制)	なつかし 映画上映会 14:00~ (予約制)	フリーダーツ 14:00~15:30 (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**☆
8月は9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