

山吹町地域交流館だより

10月号



山吹の秋 大行進!



ウォーク・ラリー 開催!

自主事業運営
委員会主催

10月30日(日) 定員30名(予約制)

10:00~12:00 運動不足、解消!!

山吹町周辺の目的地まで、ウォーキングします。



フリー麻雀



毎週 日曜日 定員4名

13:00~17:00 (予約制)

フリーカラオケ

毎週 木曜日

13:00~16:00 定員5名



なつかし映画上映会

10月29日(土)

14:00~16:00

定員14名(予約制)



手作りサロン



10月8日、22日(土)

13:00~(1部) 定員7名

14:30~(2部) (予約制)

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

10月4日(火)

14:00~15:30

定員10名(予約制)



麻雀入門教室

10月1日、15日(土)

10:00~12:00

定員4名(予約制)



脳リフレッシュ教室

10月4日、18日(火)

14:00~15:00

定員7名(予約制)



フリー軽スポーツ

スポーツの秋!

楽しく身体を動かそう



ゲール 10月12日(水)

" 17日(月)、19日(水)

ピンポン 10月10日(月)

" 31日(月)

ポッチャ 10月5日(水)

" 26日(水)

ダーツ! 10月3日(月)

" 24日(月)

14:00~15:30

定員14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。

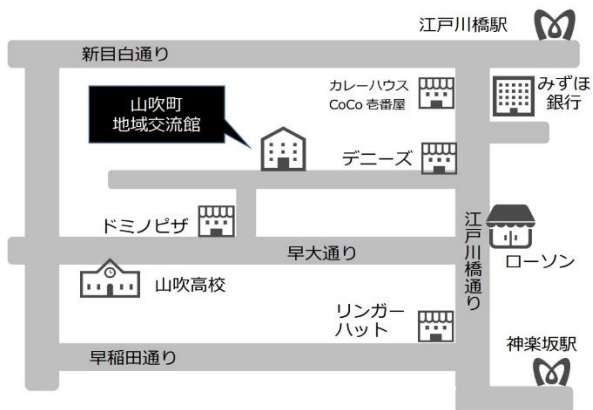
感染症の拡大等により、事業実施
を延期する場合があります。

山吹で しんじゆく100トレ
頑張った 筋力付いて
小走りOK!



* 10月の予定 *

日	月	火	水	木	金	土
30日	31日	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black;"> 風呂利用は予約制です </div> <p style="text-align: center;">★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15 ~ 9:30 </p>				1日
ウォークラリー 10:00~12:00 (予約制) フリー麻雀 13:00~17:00 (予約制)	フリーピンポン 14:00~15:30 (予約制)					健康麻雀 入門教室 10:00~12:00 (予約制)
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
フリー麻雀 13:00~17:00 (予約制)	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制) フリーダーツ 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)		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制)
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
フリー麻雀 13:00~17:00 (予約制)	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 フリーゲール 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)		健康麻雀 入門教室 10:00~12:00 (予約制)
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
フリー麻雀 13:00~17:00 (予約制)	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制) フリーゲール 14:00~15:30 (予約制)	脳リフレッシュ 教室(予約制) 14:00~15:00	フリーゲール 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)		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制)
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
フリー麻雀 13:00~17:00 (予約制)	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制) フリーダーツ 14:00~15:30 (予約制)		太極拳(予約制) 10:00~11:15 フリーポッチャ 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)		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**☆

10月は11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