

山吹町地域交流館だより 11月号

晩秋、紅葉まつり!



折り紙講習会 を開催します!

11月30日(水) 定員 16名 (予約制)

13:00~14:30 講師:お茶の水 おいがみ会館

かわいい「雪うさぎ」(来年の干支)を作ります。材料費 100円



フリー麻雀

毎週 日曜日 定員 8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

11月29日(火)

14:00~16:00

定員 16名 (予約制)



手作りサロン

11月12日、26日(土)

13:00~(1部) 定員 8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

11月1日(火)

14:00~15:30

定員 10名 (予約制)



麻雀入門教室

11月5日、19日(土)

10:00~12:00

定員 8名 (予約制)



脳リフレッシュ教室

11月1日、15日(火)

14:00~15:00

定員 8名 (予約制)



フリー軽スポーツ

楽しく、身体を動かそう!

ゲーゴル 11月14日(月)

16日(水)

ピンポン 11月7日(月)

21日(月)

ポッチャ 11月2日(水)

23日(水)

ダーツ! 11月9日(水)

28日(月)

14:00~15:30

定員 16名(予約制)



牛込警察署による特殊詐欺

注意喚起講座...随時実施!

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。

四季折々 折ったり編んだり

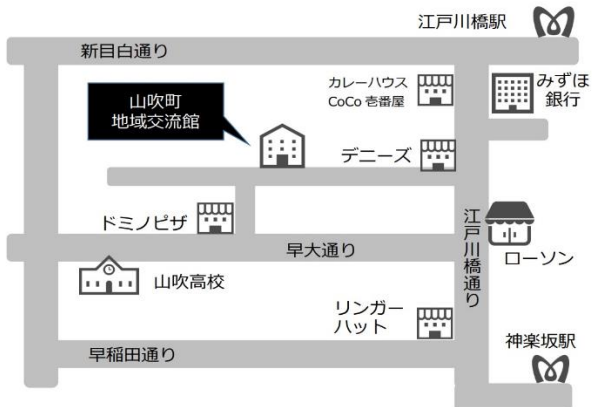
くっつけたり 個性が彩る

手作りサロン



* 11月の予定 *

日	月	火	水	木	金	土
風呂利用は 予約制です		1日	2日	3日	4日	5日
		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 ヨーガ教室 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)	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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 フリーダーツ 14:00~15:30 大正琴教室 14:00~15:30	フリーカラオケ 13:00~16:00 ヨーガ教室 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)
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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) フリーゲーゴル 14:00~15:30 (予約制)	脳リフレッシュ 教室(予約制) 14:00~15:00	フリーゲーゴル 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 ヨーガ教室 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)
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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 フリーポッチャ 14:00~15:30 大正琴教室 14:00~15:30	フリーカラオケ 13:00~16:00 ヨーガ教室 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)
27日	28日	29日	30日	<div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 1.2em; color: magenta;">★毎朝健康ラジオ体操★</p> <p style="font-size: 1.2em; color: magenta;">毎朝 9:15 ~ 9:30</p>  </div>		
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)	なつかし 映画上映会 14:00~ (予約制)	折り紙講習会 13:00~14:30 (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☆

11月は8日(火)、22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