

山吹町地域交流館だより 12月号



サンタがやってくる!



山吹 ピンポン 競技大会 開催!

第2回 山吹杯争奪 軽スポーツ大会

12月26日(月) 13:00~15:00

定員 12名 (予約制) 優勝カップは、誰の手に!



フリー 麻雀



毎週 日曜日 13:00~17:00

毎週 月曜日 9:30~12:00

定員 8名(2卓)

※月曜日は女性限定!



なつかし映画上映会

12月20日(火)

14:00~16:00

定員 14名 (予約制)



手作りサロン



12月10日、24日(土)

13:00~(1部) 定員 7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 5名

フリー軽スポーツ

楽しく、身体を動かそう!

ゲール 12月14日(水)

19日(月)

ピンポン 12月5日(月)

12日(月)

ポッチャ 12月28日(水)

ダーツ! 12月7日(水)

21日(水)

14:00~15:30

定員 14名(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

12月6日(火)

14:00~15:30

定員 10名 (予約制)



麻雀入門教室

12月3日、17日(土)

10:00~12:00

定員 8名 (予約制)



脳リフレッシュ教室

12月6日、20日(火)

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、事業延期
や定員変更をする場合があります。

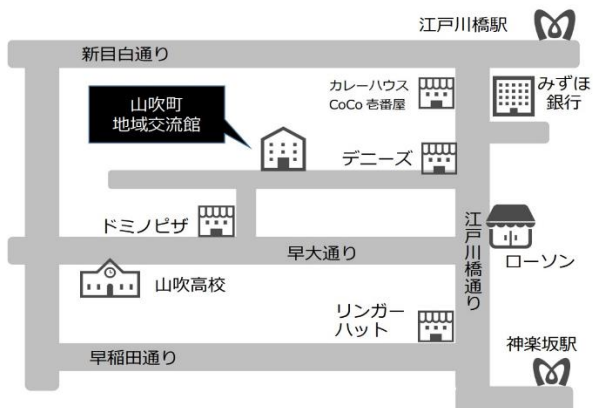
休館日: 12/29(木)~1/3(火)

2023年は、1/4(水)に
開館いたします。



* 12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
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">風呂利用は予約制です</p> <p style="font-size: 20px; font-weight: bold; color: red;">★毎朝健康ラジオ体操★</p> <p style="font-size: 20px; font-weight: bold;">毎朝 9:15 ~ 9:30</p>				1日	2日	3日
				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)
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
フリー麻雀 13:00~17:00	いきいき体操 10:00~11:00 女性限定麻雀 9:30~12:00 フリーピンポン 14:00~15:30	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)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
フリー麻雀 13:00~17:00	いきいき体操 10:00~11:00 女性限定麻雀 9:30~12:00 フリーピンポン 14:00~15:30	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 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)		2月分 団体受付 健康麻雀 入門教室 10:00~12:00 (予約制)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
フリー麻雀 13:00~17:00	いきいき体操 10:00~11:00 女性限定麻雀 9:30~12:00 フリーゲール 14:00~15:30	脳リフレッシュ 教室(予約制) 14:00~15:00 映画上映会 14:00~ (予約制)	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)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
フリー麻雀 13:00~17:00	いきいき体操 10:00~11:00 女性限定麻雀 9:30~12:00 ピンポン大会 13:00~15:00		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	休館	休館	休館



- 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**☆

12月は13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