

山吹町地域交流館たより 4月号

春 まるかじり

オルガニート体験会

作って楽しむ手回しオルゴール

4月18日(火) 14:00~15:00

定員 16名 (予約制)

カードに穴を空けて
音楽を作ります



楽しいテーブルゲーム

毎週 木曜日 (4月から定期開催)

10:00~12:00 定員 8名(予約制)



フリー 麻雀 (レティース)

毎週 月曜日 9:30~12:00



なつかし映画上映会

4月29日(土)

14:00~16:00

定員 14名 (予約制)



手作りサロン

4月8、22、29日(土)

13:00~(1部) 定員 8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

4月4日(火)

14:00~15:30

定員 10名 (予約制)



麻雀入門教室

4月1日、15日(土)

10:00~12:00

定員 8名 (予約制)



脳リフレッシュ教室

4月4日、25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!

ピンポン

4月10日(月)

ダーツ!

4月26日(水)

モルック

4月12日(水)

ポッチャ

4月5日(水)

ゲーゴル

4月19日(水)

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 6名

新宿いきいき体操

月曜日

10:00~ (60分)

定員 12名

太極拳教室

第1・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 >

- ・社会的距離の確保や手指消毒等の基本的感染対策をお願いします。
- ・ご自身を感染から守るために、マスク着用が効果的です。
- ・各講座とも定員を設定していますので、ご協力をお願いします。

ゴルフかな?ゲートボールか?

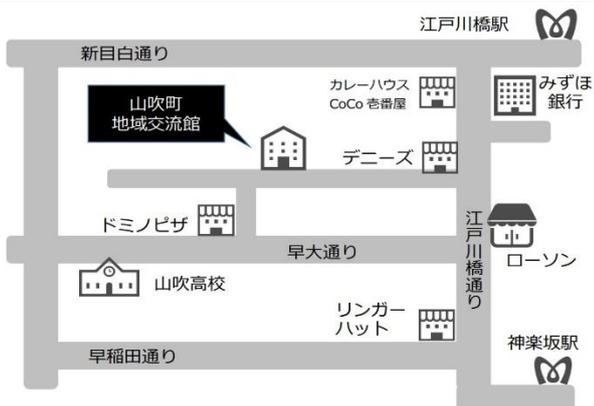
これ楽しい 知る人ぞ知る

ゲーゴルゲーム!



* 4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
30日	<div style="background-color: yellow; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <h2 style="margin: 0;">風呂利用は予約制です</h2> <p style="margin: 5px 0;">★毎朝健康ラジオ体操★</p> <p style="margin: 0 0 10px 0;">毎朝 9 : 15 ~ 9 : 30 </p> </div>					1日
						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
	いきいき体操 10 : 00 ~ 11 : 00 (予約制) レディース麻雀 9 : 30 ~ 12 : 00 (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	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	テーブルゲーム 10 : 00 ~ 12 : 00 フリーカラオケ 13 : 00 ~ 16 : 00 ヨガ教室 ①14 : 00 ②15 : 00		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
	いきいき体操 10 : 00 ~ 11 : 00 レディース麻雀 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	フリーモルック 14 : 00 ~ 15 : 30 (予約制) 大正琴教室 14 : 00 ~ 15 : 30 (予約制)	テーブルゲーム 10 : 00 ~ 12 : 00 フリーカラオケ 13 : 00 ~ 16 : 00 ヨガ教室 ①14 : 00 ②15 : 00		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
	いきいき体操 10 : 00 ~ 11 : 00 (予約制) レディース麻雀 9 : 30 ~ 12 : 00 (予約制)	オルガニート 体験会 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)	テーブルゲーム 10 : 00 ~ 12 : 00 フリーカラオケ 13 : 00 ~ 16 : 00 ヨガ教室 ①14 : 00 ②15 : 00		団体利用受付 6月分 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
	いきいき体操 10 : 00 ~ 11 : 00 (予約制) レディース麻雀 9 : 30 ~ 12 : 00 (予約制)	脳リフレッシュ 教室(予約制) 14 : 00 ~ 15 : 00	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	テーブルゲーム 10 : 00 ~ 12 : 00 フリーカラオケ 13 : 00 ~ 16 : 00 ヨガ教室 ①14 : 00 ②15 : 00		映画上映会 14 : 00 ~ (予約制) 手作りサロン 13 : 00 ~ 14 : 30 14 : 30 ~ 16 : 00



- 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**☆

4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