

山吹町地域交流館たより

6月号

梅雨を吹き飛ばせ



私の生き方・逝き方 講座
 元気なうちに考えておく“もしもの時”のこと
6月21日(水)
 10:00~11:00
 定員 16名 (予約制)

春日先生の健康講座 春日クリニック 春日崇臣 院長
6月28日(水) 13:00~14:00

4館対抗 ボッチャ 競技大会
6月30日(金) 13:00~15:30

なつかし映画上映会
6月29日(木)
 14:00~16:00
 定員 16名 (予約制)

手作りサロン
6月10、24日(土)
 13:00~(1部)定員8名
 14:30~(2部)(予約制)

楽しいテーブルゲーム
 毎週 **木曜日**
 10:00~12:00
 定員 8名(予約制)

フリー 麻雀
(レディース)
 毎週 **月曜日**
 9:30~12:00

すべての教室、無料 レッスン! 専門講師による指導

<p>大正琴教室 毎週 水曜日 13:45~(1部) 15:00~(2部) 定員 6名 (予約制)</p>	<p>スマホ教室 6月6日(火) 14:00~15:30 定員 10名 (予約制)</p>
<p>麻雀入門教室 6月3日、17日(土) 10:00~12:00 定員 8名 (予約制)</p>	<p>脳リフレッシュ教室 6月6日、20日(火) 14:00~15:00 定員 8名 (予約制)</p>

フリーカラオケ
 毎週 **木曜日 13:00~16:00**

フリー軽スポーツ

ボッチャ	6月7日(水)	20日(火)
ピンポン	6月12日(月)	
モルック	6月14日(水)	
ゲーゴル	6月21日(水)	
ダーツ!	6月28日(水)	

14:00~15:30
 定員 16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

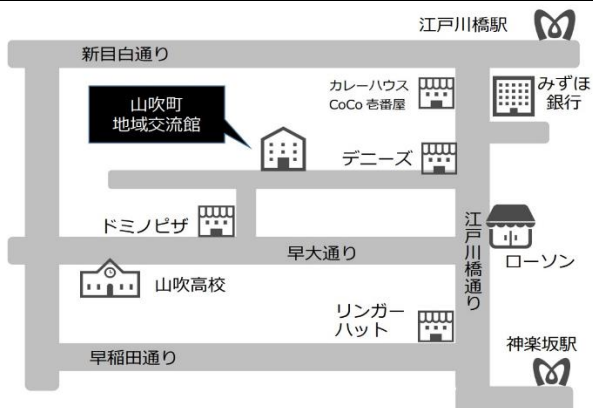
まちなか避暑地開催中
 利用証なしで入れます
 開館時間 9時~18時
 みどりのカーテンが包む
 昭和の雰囲気漂う
 アットホームな館です

・山吹町地域交流館は、地域の高齢者が交流し、生きがいがづくりや健康維持などのさまざまな活動をする場所です。
 ・施設を、気持ち良く、公平で、安全安心な利用が図られるよう、皆様のご協力をお願いします。

人生の 第四コーナー
 急カーブ 自分の生(逝)き方
 考えましょう!

6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
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: left;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">★毎朝健康ラジオ体操★</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">毎朝9:15～9:30</p> </div>  </div>				1日	2日	3日
				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 ①14:00②15:00		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
	いきいき体操 10:00～11:00 (予約制) レディースフリー麻雀 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	フリーポッチャ 14:00～15:30 (予約制) 大正琴教室 ①13:45②15:00 (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 ①14:00②15:00		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
	いきいき体操 10:00～11:00 レディースフリー麻雀 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 フリーモルック 14:00～15:30 大正琴教室 ①13:45②15:00	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 ①14:00②15:00		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
	いきいき体操 10:00～11:00 (予約制) レディースフリー麻雀 9:30～12:00 (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	私の生き方歩き方 10:00～11:00 フリーゲーゴル 14:00～15:30 大正琴教室 ①13:45②15:00	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 ①14:00②15:00		手作りサロン 13:00～14:30 14:30～16:00 (2部・予約制) 団体利用受付 8月分
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
	いきいき体操 10:00～11:00 (予約制) レディースフリー麻雀 9:30～12:00 (予約制)		太極拳10:00～ 健康講座 13:00～14:00 大正琴14:00～ フリーダーツ 14:00～15:30	なつかし 映画上映会 14:00～ (予約制)	4館対抗 ポッチャ競技大会 13:00～15:30	



- 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**☆

6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