

山吹町地域交流館たより 8月号



ガツン夏する!



フレイル予防元気アップ講座
フレイル(虚弱)は予防が可能です!

8月29日(火) 講師:健康づくり課
医療専門職チーム
10:00~11:00
定員20名程度(予約制)



小型ドローン 操縦体験会

8月13(日)14:00~、30日(水)10:00~



楽しい テーブルゲーム

毎週 火曜日 10:00~12:00
<今月より曜日変更> 定員8名(予約制)



なつかし映画上映会

8月31日(木)
14:00~16:00
定員16名(予約制)



手作りサロン

8月12、26日(土)
13:00~(1部)定員8名
14:30~(2部)(予約制)



フリー麻雀 (レディース)

毎週 月曜日 9:30~12:00



フリーカラオケ

毎週 木曜日 13:00~16:00



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

8月9日、23日(水)
13:45~(1部)15:00~(2部)
定員6名(予約制)



スマホ教室

8月1日、29日(火)
14:00~15:30、14:00~16:00
定員10名、8名(予約制)



麻雀入門教室

8月5、12、19日(土)
10:00~12:00
定員12名(予約制)



脳リフレッシュ教室

8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

新

ラダーゲッター

これで6種目!! 8月30日(水)

ダーツ! 8月9日(水)

ゲール 8月23日(水)

ポッチャ 2日(水)、15日(火)

ピンポン 7日(月)、16日(水)

モルック 18日(金)、31日(木)



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 14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 11名
”【第二部】	”	15:00~ (55分)	定員 11名



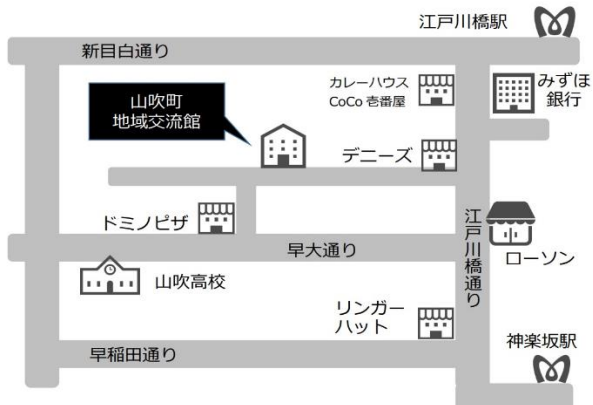
まちなか避暑地開催中 毎日9:00~18:00 (利用証なしで入れます)
みどりのカーテンが包む、昭和の雰囲気漂うアットホームな館です。
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

毎日実践 フレイル予防
栄養付けて 仲間と一緒に
しんじゅく100トレ



* 8月の予定 *

日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
		テーブルゲーム 10:00~12:00 スマホ教室 14:00~15:30 脳リフレッシュ 14:00~15:00	フリーポッチャ 10:00~11:30 (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
	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	テーブルゲーム 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00 ※予約は当日 9:00~開始	太極拳 10:00~11:15 フリーダーツ 14:00~15:30 大正琴教室 ①13:45②15:00	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 手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
小型ドローン 操縦体験会 14:00~15:00	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制) レディースフリー麻雀(予約制) 9:30~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00 フリーポッチャ 14:00~15:30 脳リフレッシュ 14:00~15:00	フリーピンポン 10:00~11:30 (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)	フリーモルック 15:00~16:30 (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
	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制) レディースフリー麻雀(予約制) 9:30~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00 フリーポッチャ 14:00~15:30 脳リフレッシュ 14:00~15:00	太極拳 10:00~11:15 フリーゲール 14:00~15:30 大正琴教室 ①13:45②15:00	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) 団体利用申請 10月分受付
27日	28日	29日	30日	31日	★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15~9:30 	
	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制) レディースフリー麻雀(予約制) 9:30~12:00	フレイル 予防講座 10:00~11:00 スマホ講座 14:00~16:00	小型ドローン 操縦体験会 10:00~11:00 フリーリーダーゲッター 14:00~15:30 (予約制)	フリーモルック 10:00~11:30 (予約制) なつかし 映画上映会 14:00~		



- 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**☆

8月は8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