

# 山吹町地域交流館たより 10月号

## 秋 大行進!!



### <元気に100歳!健康講座!!>

春日先生の健康講座

認知症を正しく知ろう!

10月25日(水)

10月30日(月)

13:00~14:00

10:00~11:30

講師:春日クリニック春日院長

講師:榎町高齢者総合相談C



### ドローン操縦体験会

10月8(日)、31(火)

### 楽しいテーブルゲーム

毎週 火曜日

10:00~12:00

### フリー麻雀(レディース)

毎週 月曜日 9:30

### フリーカラオケ

毎週 木曜日 13:00~

### 山吹 シネマ・ウィーク

10月29、30、31日

連続3日間上映 14:00~

あの感動を あなただけに!

特別企画



### 手作りサロン

10月14、28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

10月11、25日(水)

14:00~(1部)15:00~(2部)

定員6名(予約制)

#### スマホ教室

10月3、17日(火)

14:00~15:30、14:00~16:00

定員10名(予約制)

#### 麻雀入門教室

10月7、14、21日(土)

10:00~12:00

定員12名(予約制)

#### 脳リフレッシュ教室

10月3、17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 10月2日(月)

ダーツ! 10月2日(月)

ポッチャ 10月4日(水)

frisbee 10月11日(水)

モルック 10月11、20日

ゲール 10月18日(水)

ラダーG 10月25日(水)



### 体操講座に参加して、フレイル予防・健康な身体づくりを!

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



### 館対抗モルック競技大会開催! 中落合地域交流館との対抗戦です!

当館の代表選手8名が中落合地域交流館に向いて戦いを挑みます。  
応援、大歓迎! 応援希望の方は、当館の事務室までお申し出ください。

10月22日(日) 13:30~ 場所:中落合地域交流館 大広間

ハンカチが 涙でぐっしょり

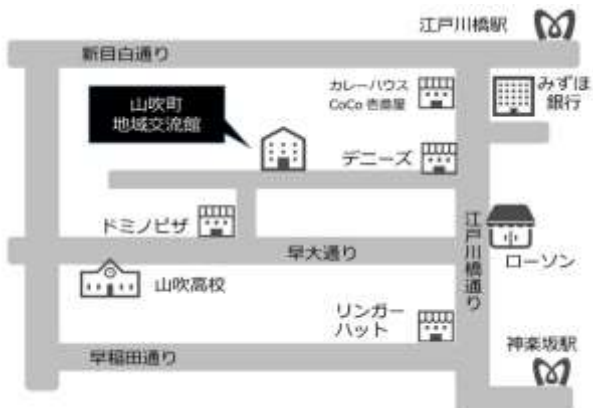
3日間 山吹で観る

感動映画



# \* 10月の予定 \*

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	いきいき体操 10:00~11:00  レディースフリー 麻雀 9:30~  フリーピンポン13:30 フリーダーツ15:00	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-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)
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
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  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frisbee-13:30 フリーモルック15:00  大正琴教室 ①14:00②15:00	フリーカラオケ 13:00~16:00  ヨ-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
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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  スマホ教室 14:00~16:00  脳リフレッシュ 14:00~15:00	フリーゲ-ゴル 10:00~11:30	フリーカラオケ 13:00~16:00  ヨ-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)
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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	太極拳10:00~ 健康講座13:00~ ラダーゲッター- 14:00~15:30  大正琴教室 ①14:00②15:00	フリーカラオケ 13:00~16:00  ヨ-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)  <span style="border: 2px solid green; padding: 2px; color: red; font-weight: bold;">団体利用申請 12月分受付</span>
29日	30日	31日	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; color: magenta;">★毎朝健康ラジオ体操★</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; text-decoration: underline;">毎朝 9:15 ~ 9:30</p> 			
シネマウィーク 14:00~	レディースフリー 麻雀 9:30~  健康講座10:00~  シネマウィーク 14:00~	テーブルゲーム 10:00~12:00  ドローン操縦 体験会10:00~  シネマウィーク 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☆

10月は10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