

山吹町地域交流館たより 11月号



晩秋、紅葉まつり!



楽しいゲーム大会
 <自主事業運営委員会主催>
11月26日(日)
 10:00~12:00
 定員 20名(予約制)

カルチャー教室 筆ペン
 専門の先生に、字を習おう!
11月12日(日) 14:00~15:30

ドローン操縦体験会
11月26日(日) 14:00~

新 ラジコンカーで遊ぼう
11月29日(水) 14:00~15:00

楽しいテーブルゲーム
 毎週 **火曜日**
 10:00~12:00

手作りサロン
11月11、25日(土)
 13:00~(1部)定員 8名
 14:30~(2部)(予約制)

おめでた 福龍
 (かんたん押絵)
11月30日(木)
 9:30~(2部)

映画上映会
11月30日(木)
 14:00~
 (予約制)

フリー 麻雀(レネース)
 毎週 **月曜日 9:30~**

フリー カラオケ
 毎週 **木曜日 13:00~**

すべての教室、無料 レッスン! 専門講師による指導

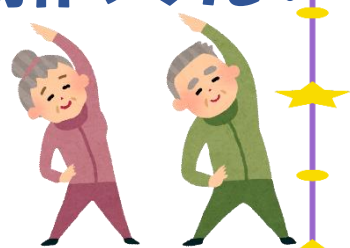
大正琴教室 11月8、22日(水) 14:00~(1部) 15:00~(2部) 定員 6名 (予約制)	スマホ教室 11月7、21日(火) 14:00~15:30、14:00~16:00 定員 10名 (予約制)
麻雀入門教室 11月4、11、18日(土) 10:00~12:00 定員 12名 (予約制)	脳リフレッシュ教室 11月7、21日(火) 14:00~15:00 定員 8名 (予約制)

フリー軽スポーツ
 楽しく、身体を動かそう!

- ダーツ! 11月1日(水)
- ポッチャ 11月8日(水)
- ラダーG 11月15日(水)
- モルック 11月17日(金)
- ピンポン 11月20日(月)
- ゲーゴル 11月22日(水)
- フリスビー 11月29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



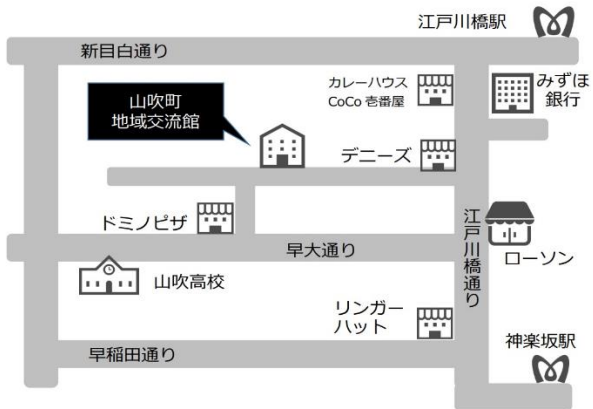
ぜひ、館主催講座への参加を! (初めての方、大歓迎です!)
 毎月、色々な教室や趣味の講座、イベント、体験会を開催しています。
 趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>
 カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

芸術肌 ジミーちゃん似の
 MG先生 折り紙編み物
 手作りサロン

* 11月の予定 *

日	月	火	水	木	金	土
<p style="font-size: 1.2em; color: red;">★毎朝健康ラジオ体操★</p> <p style="font-size: 1.2em; color: blue;">毎朝 9 : 15 ~ 9 : 30</p> 			1日	2日	3日	4日
			フリーダーツ 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)	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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 ~ 15 : 30 脳リフレッシュ 14 : 00 ~ 15 : 00	太極拳(予約制) 10 : 00 ~ 11 : 15 フリーポッチャ 13 : 30 ~ 15 : 00 大正琴教室 ①14 : 00 ②15 : 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
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
カルチャー教室 筆ペン 14 : 00 ~ 15 : 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	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	フリーラダーゲッター 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)	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)
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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 13 : 30 ~ 15 : 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	太極拳(予約制) 10 : 00 ~ 11 : 15 フリーゲーゴル 13 : 30 ~ 15 : 00 大正琴教室 ①14 : 00 ②15 : 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)
26日	27日	28日	29日	30日		
ゲーム大会 自主事業 運営委員会 10 : 00 ~ 12 : 00 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	フリーフリスビー 10 : 00 ~ 11 : 30 (予約制) ラジコンカーで 遊ぼう 14 : 00 ~ 15 : 00	おめでた福龍 ①9 : 30 ②11 : 00 フリーカラオケ 13 : 00 ~ 16 : 00 映画上映会 14 : 00 ~		

団体利用申請
1月分受付



- 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☆

11月は14, 28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