

山吹町地域交流館たより 12月号



サンタがやってくる!



**スペシャル
クリスマスコンサート**
12月17日(日)
14:00~15:30 定員30名(予約制)

**ラジコンカー
で遊ぼう**
12月24日(日)
14:00~15:00

ドローン 操縦体験会
12月3日(日)14:00~

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
12月9、23日(土)
13:00~(1部) 定員8名
14:30~(2部) (予約制)

なつかし映画上映会
12月27日(水)
14:00~16:00
定員16名(予約制)

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~

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 12月13日(水) 14:00~(1部) 15:00~(2部) 定員6名(予約制)	スマホ教室 12月5、19日(火) 14:00~15:30、14:00~16:00 定員10名(予約制)
麻雀入門教室 12月2、9、16日(土) 10:00~12:00 定員12名(予約制)	脳リフレッシュ教室 12月5、19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!

ポッチャ	12月13日(水)
ラダーG	12月4日(月)
フリスビー	12月4日(月)
ダーツ!	12月6日(水)
モルック	12月15日(金)
ゲーゴル	12月20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!

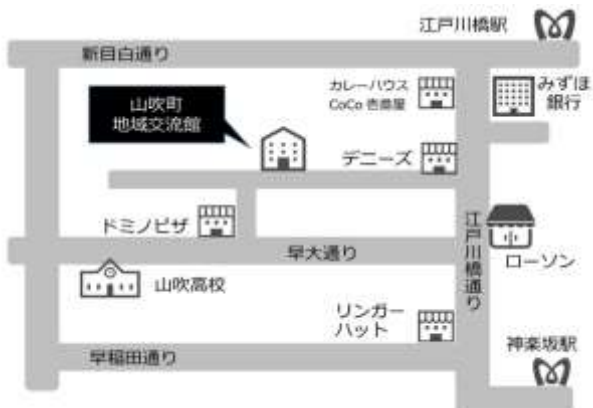
毎朝健康ラジオ体操	毎朝 9:15~ (15分)	定員 6名
新宿いきいき体操	月曜日 10:00~ (60分)	定員 14名
太極拳教室	第2・4水曜日 10:00~ (75分)	定員 14名
ヨガ教室【第一部】	木曜日 14:00~ (55分)	定員 11名
”【第二部】	” 15:00~ (55分)	定員 11名

休館日:12/29(金)~1/3(水) 本年は、ありがとうございました。
2024年は1/4(木)に開館いたします。新年も、よろしくお願いたします。
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

聖歌隊 素敵な歌で
サンタ呼ぶ 山吹で過ごす
クリスマスイブ

* 12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
31日	★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15 ~ 9:30 				1日	2日
休館					健康麻雀 入門教室 10:00~12:00 (予約制)	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ドローン 操縦体験会 14:00~15:00	いきいき体操 10:00~11:00 レディースフリー 麻雀 9:30~ フリーラダーG13:30 フリーfrisbee15:00	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 手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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 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 フリーポッチャ 13:30~15:00 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)	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) <div style="border: 2px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; color: red; font-weight: bold;"> 団体利用申請 2月分受付 </div>
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
スペシャル クリスマス コンサート 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 スマホ教室 14:00~16:00 脳リフレッシュ 14:00~15:00	フリーゲ-ゴルフ 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)		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制)
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
ラジコンカーで 遊ぼう 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	太極拳(予約制) 10:00~11:15 映画上映会 14:00~	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)	休館	休館



- 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☆
12月は12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