

山吹町地域交流館たより 1月号

A HAPPY NEW YEAR !!



デュエット大会

<自主事業運営委員会共催>

1月28日(日)
13:00~16:00
定員30名(予約制)

利用者懇談会

1月31日(水)13:00~14:00
皆様のご意見をお待ちしています。

ドローン操縦体験会

1月14日(日)15:00~

ラジコンカーで遊ぼう

1月14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

1月13、27日(土)
13:00~(1部) 定員8名
14:30~(2部) (予約制)

松ぼっくり人形づくり

1月10、24日
(水)14:00~

映画上映会

1月15日(月)
14:00~
(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!

大正琴教室 1月17、31日(水) 14:00~(1部)15:00~(2部) 定員6名 (予約制)

スマホ教室 1月9、23日(火) 14:00~15:30、14:00~16:00 定員10名 (予約制)

麻雀入門教室 第1~3土曜日 定員12名 第1~3水曜日 定員4名 10:00~12:00 (予約制)

脳リフレッシュ教室 1月16、23日(火) 14:00~15:00 定員8名 (予約制)

専門講師による指導

フリー軽スポーツ

楽しく、身体を動かそう!

モルック 1月4日(木) 1月19日(金)
フリスビー 1月11日(木)
ポッチャ 1月17日(水)
ダーツ! 1月17日(水)
ピンポン 1月24日(水)
ゲーゴル 1月25日(木)
ラダーG 1月31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 15名
太極拳教室	第1~4水曜日	10:00~ (75分)	定員 15名
ヨガ教室	木曜日	13:30~ (60分)	定員 15名

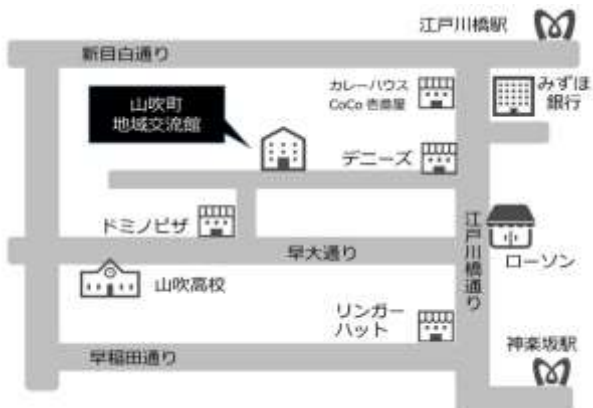
新年 おけまして おめでとうございます
職員一同、皆様のご来館をお待ちしています。
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

謹賀新年

年が明け 交流館に
一番乗り おとそ気分で
ラジオ体操

* 1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
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	休館	休館	休館	フリーカラオケ 13:00~16:00 フリーモルック 13:30~15:00 (予約制)		健康麻雀 入門教室 10:00~12:00 (予約制)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	いきいき体操 10:00~11:00 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 マッサージサービス 13:00~17:00	太極拳(予約制) 10:00~11:15 松ぼっくり人形づくり 14:00~15:30 健康麻雀入門教室 10:00~12:00	フリーカラオケ 13:00~16:00 ヨガ教室 13:30~14:30 フリーfrisbee 15:00~16:30		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
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ラジコンカーで 遊ぼう 14:00~15:00 ドローン 操縦体験会 15:00~16:00	いきいき体操 10:00~11:00 レディースフリー 麻雀 9:30~ 映画上映会 14:00~	テーブルゲーム 10:00~12:00 (予約制) 脳リフレッシュ 14:00~15:00	フリーポッチャ10:00~ 健康麻雀入門教室10:00 フリーダーツ 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 13:30~14:30 (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)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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 マッサージサービス 13:00~17:00	フリーピンポン 10:00~11:30 健康麻雀入門教室 10:00~12:00 松ぼっくり人形づくり 14:00~15:30	フリーカラオケ 13:00~16:00 ヨガ教室 13:30~14:30 フリーゲール 15:00~16:30		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00 (2部・予約制) <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">団体利用申請 3月分受付</div>
28日	29日	30日	31日	<p>★毎朝健康ラジオ体操★</p> <p>毎朝 9:15 ~ 9:30</p> 		
デュエット大会 自主事業 運営委員会 13:00~16:00	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 (予約制) 脳リフレッシュ 14:00~15:00	太極拳10:00~ 利用者懇談会13:00~ フリーラダーゲッター 14:00~15:30 大正琴教室 ①14:00②15:00			



- 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☆

1月は9、23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