

# 山吹町地域交流館たより

# 2月号

## 冬のぬくもい



### 押し花アート 体験会

2月29日(木)

10:00~12:00

定員 15名(予約制)



<<元気に100歳!>>

### 春日先生の健康講座

2月28日(水)

13:00~14:00

講師：春日クリニック春日院長



### ドローン操縦体験会

2月11日(日)14:00~

ラジコンカーで遊ぼう

2月18日(日)14:00~



### 楽しいテーブルゲーム

毎週火曜日 10:00~



### 手作りサロン

2月10、24日(土)

13:00~(1部) 定員 8名

14:30~(2部) (予約制)

### 風呂敷の包み方

2月7日(水)

14:00~(予約制)



### 映画上映会

2月29日(木)

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!

専門講師による指導

### 大正琴教室

2月14、28日(水)

14:00~(1部) 15:00~(2部)

定員 6名 (予約制)



### スマホ教室

2月6、20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

2月6、20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!

モルック 2月7日(水)

" 2月16日(金)

ピンポン 2月12日(月)

" 2月21日(水)

フリスビー 2月12日(月)

ダーツ! 2月14日(水)

ポッチャ 2月14日(水)

ゲール 2月22日(木)

ラダーG 2月28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2・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



### 館対抗卓球(ピンポン)大会開催! 早稲田南町地域交流館との対抗戦!

当館の代表選手が早稲田南町地域交流館に出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。

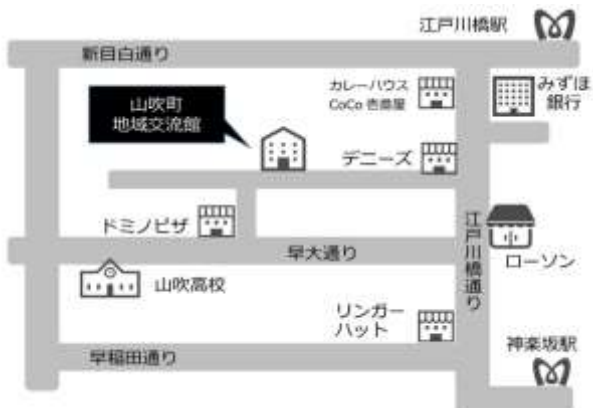
2月29日(木) 13:30~ 場所:早稲田南町地域交流館 大広間

自然美を 色鮮やかに  
閉じ込める 小さなお花の  
押し花アート



# \*2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
<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: red;">毎朝 9 : 15 ~ 9 : 30</p> 				1日	2日	3日
				フリーカラオケ 13:00~16:00  ヨガ教室 13:30~14:30		健康麻雀 入門教室 10:00~12:00
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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	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	フリーモルック 10:00~11:30  健康麻雀入門教室 10:00~12:00  風呂敷の包み方 14:00~15:30	フリーカラオケ 13:00~16:00  ヨガ教室 13:30~14:30		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
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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 9:30~12:00  フリーピンポン13:30 フリーfrisビー15:00	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10:00~ 健康麻雀入門教室10:00  フリーダーツ13:30~  フリーポッチャ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	フリーモルック 15:00~16:30	健康麻雀 入門教室 10:00~12:00
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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  レディースフリー麻雀 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	フリーピンポン 10:00~11:30  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  フリーゲール 15:00~16:30		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00  <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;">団体利用申請 4月分受付</div>
25日	26日	27日	28日	29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	テーブルゲーム 10:00~12:00	太極拳10:00~ 健康講座13:00~  フリーラダーゲッター 14:30~16:00  大正琴教室 ①14:00②15:00	フリーカラオケ ①10:00②13:00  押し花アート 10:00~12:00  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☆

2月は13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