

山吹町地域交流館たより 5月号

とびきりの初夏

初夏の風 コンサート

5月30日(木)
14:00~15:30
定員30名(予約制)



楽楽終活 セミナー

5月29日(水)
14:00~15:00
定員20名(予約制)



すべての教室、
無料レッスン!

専門講師
による指導

押し花アート教室

第1,3水曜日
13:30~15:00~
定員8名×2部(予約制)



大正琴教室

第2,4水曜日
14:00~15:00~
定員6名×2部(予約制)



脳リフレッシュ教室

第1,3火曜日 14:00~
定員8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)



スマホ教室

5月7,21日(火)
14:00~15:30(~16:00)
定員10名(予約制)



なつかし映画上映会

5月31日(金)
10:00~14:00(予約制)



ドローン操縦体験会

5月12日(日) 14:00~

ラジコンカーで遊ぼう

5月19日(日) 14:00~



楽しいテーブルゲーム

毎週火曜日 10:00~



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~



手作りサロン

5月11,25日(土)
13:00~(1部) 定員8名
14:30~(2部) (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 5月1日(水)
- " 5月17日(金)
- ラダーG 5月6日(月)
- ピンポン 5月8日(水)
- ダーツ! 5月15日(水)
- frisbee 5月20日(月)
- ゲーゴル 5月22日(水)
- ポッチャ 5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 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 |



ぜひ、館主催講座への参加を! (初めての方、大歓迎です!)

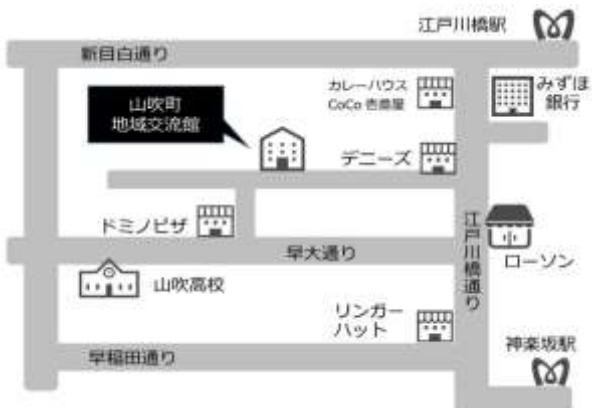
毎月、色々な教室や趣味の講座、イベント、体験会を開催しています。
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

終活を はじめた途端に
若返り 玄孫(やしゃご)の
顔見て ゆっくりと逝く



5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 | |
|---|--|--|--|---|---|---|----------------------------------|
| ★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15～9:30  | | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | |
| | | | フリーモルック 10:00～11:30 | フリーカラオケ 13:00～16:00 | | | 健康麻雀入門教室 10:00～12:00 (予約制) |
| | | | 健康麻雀入門教室 10:00～12:00 | ヨーガ教室 13:30～14:30 | | | |
| | | | 押し花アート教室 ①13:30②15:00 | | | | |
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11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 フリーラダーG 13:30～15:00 | 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 | 太極拳10:00～ 健康麻雀入門 10:00 フリーピンポン 13:30～15:00 大正琴教室 ①14:00②15:00 | フリーカラオケ 13:00～16:00 ヨーガ教室 13:30～14:30 | | 健康麻雀入門教室 10:00～12:00 手作りサロン ①13:00②14:30 2部・予約制 | |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18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 9:30～12:00 (予約制) | 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 | フリーダーツ 10:00～11:30 健康麻雀入門教室 10:00～12:00 押し花アート教室 ①13:30②15:00 | フリーカラオケ 13:00～16:00 ヨーガ教室 13:30～14:30 | 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 | |
| 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 フリーfrisbee 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 ①14:00②15:00 | フリーカラオケ 13:00～16:00 ヨーガ教室 13:30～14:30 | | 手作りサロン ①13:00②14:30 2部・予約制 団体利用申請 7月分受付 | |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | | |
| | いきいき体操 10:00～11:00 (予約制) レディースフリー麻雀 9:30～12:00 (予約制) | 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 | フリーポッチャ 10:00～11:30 (予約制) 終活セミナー 14:00～15:00 (予約制) | 風呂敷包み方 10:00～11:30 初夏の風コンサート 14:00～15:30 | フリー麻雀 ①9:30②13:00 映画上映会 ①10:00②14:00 | | |



- 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☆
5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