

# 山吹町地域交流館たより 6月号

## 梅雨を吹き飛ばせ

### 軽スポーツ競技大会

<自主事業運営委員会主催>

ポッチャ(大広間)、ダーツ(ロビー)

6月30日(日)

10:00~12:00

定員 各 18名(予約制)



<<元気に100歳!>>

### 春日先生の健康講座

6月26日(水)

13:00~14:00

講師:春日メディカル  
クリニック院長



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)



### 健康吹き矢体験会

6月29日(土)

10:00~12:00

定員 10名(予約制)



### 手作りサロ

6月8,22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

6月29日(土)

10:00~14:00 (予約制)



### 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~



### フリー軽スポーツ

楽しく、身体を動かそう!

ラダーG 6月3日(月)

モルック 6月5日(水)

" 6月21日(金)

ピンポン 6月12日(水)

ポッチャ 6月16日(日)

frisbee 6月17日(月)

ゲーゴル 6月19日(水)

ダーツ! 6月26日(水)



### 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

6月4,18日(火)

14:00~15:30 (~16:00)

定員 10名 (予約制)



## 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



まちなか避暑地開催中 6月~9月毎日 9:00~18:00 涼んでいってね

みどりのカーテンが包む、昭和の雰囲気漂うアットホームな館です。

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>

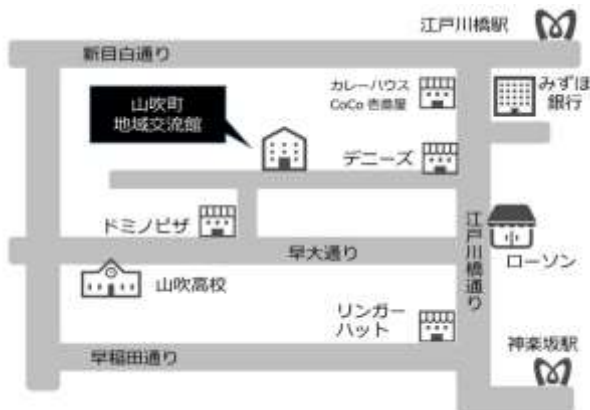
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

シュ!バシッ! 空気を  
切り裂く 爽快な音 腹式  
呼吸で 健康吹き矢



# \*6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
<b>30日</b>	<b>★毎朝健康ラジオ体操★</b> <b>毎朝9:15~9:30</b> 					<b>1日</b>
軽スポーツ 競技大会 自主事業 運営委員会 10:00~12:00 (予約制)						健康麻雀 入門教室 10:00~12:00 (予約制)
<b>2日</b>	<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>
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	フリーモルック 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		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
<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>
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 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	太極拳10:00~ 健康麻雀入門教室 10:00~12:00 フリーピンポン13:30~ 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 (予約制)
<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>
フリーポッチャ 13:30~15:00	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frisビー 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	フリーゲーゴル 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	手作りサロン ①13:00②14:30 2部・予約制 <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">                         団体利用申請                          8月分受付                     </div>
<b>23日</b>	<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>
	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	太極拳10:00~ 健康講座 13:00~14:00 フリーダーツ14:30~ 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		健康吹き矢 体験会 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**☆  
**6月は11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