

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>

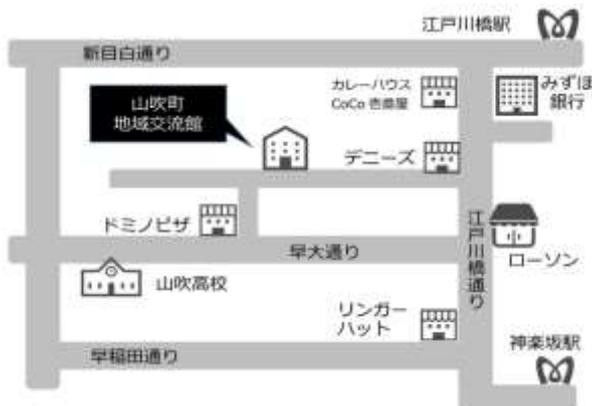
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

シュ!バシツ! 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
30日	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: left;"> <p>★毎朝健康ラジオ体操★</p> <p>毎朝9：15～9：30</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>					1日
<p>軽スポーツ 競技大会</p> <p>自主事業 運営委員会</p> <p>10：00～12：00 (予約制)</p>						<p>健康麻雀 入門教室</p> <p>10：00～12：00 (予約制)</p>
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
<p>ドローン 操縦体験会</p> <p>14：00～15：00</p>	<p>いきいき体操 10：00～11：00</p> <hr/> <p>レディースフリー麻雀 9：30～12：00</p> <hr/> <p>フリーラダーG 13：30～15：00</p>	<p>テーブルゲーム 10：00～12：00</p> <hr/> <p>スマホ教室 14：00～15：30</p> <hr/> <p>脳リフレッシュ 14：00～15：00</p>	<p>フリーモルック 10：00～11：30</p> <hr/> <p>健康麻雀入門教室 10：00～12：00</p> <hr/> <p>押し花アート教室 ①13：30②15：00</p>	<p>フリーカラオケ 13：00～16：00</p> <hr/> <p>ヨガ教室 13：30～14：30</p>		<p>健康麻雀 入門教室</p> <p>10：00～12：00</p> <hr/> <p>手作りサロン ①13：00②14：30 2部・予約制</p>
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
<p>ラジコンカーで 遊ぼう</p> <p>14：00～15：00</p>	<p>いきいき体操 10：00～11：00 (予約制)</p> <hr/> <p>レディースフリー麻雀 9：30～12：00 (予約制)</p>	<p>テーブルゲーム 10：00～12：00</p> <hr/> <p>マッサージ 13：00～17：00</p> <p>※予約は当日 9：00～開始</p>	<p>太極拳10：00～ 健康麻雀入門教室</p> <hr/> <p>10：00～12：00</p> <hr/> <p>フリーピンポン13：30～ 大正琴教室</p> <p>①14：00②15：00</p>	<p>フリーカラオケ 13：00～16：00</p> <hr/> <p>ヨガ教室 13：30～14：30</p>		<p>健康麻雀 入門教室</p> <p>10：00～12：00 (予約制)</p>
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
<p>フリーポッチャ 13：30～15：00</p>	<p>いきいき体操 10：00～11：00</p> <hr/> <p>レディースフリー麻雀 9：30～12：00</p> <hr/> <p>フリーfrisビー 13：30～15：00</p>	<p>テーブルゲーム 10：00～12：00</p> <hr/> <p>スマホ教室 14：00～16：00</p> <hr/> <p>脳リフレッシュ 14：00～15：00</p>	<p>フリーゲール 10：00～11：30</p> <hr/> <p>健康麻雀入門教室 10：00～12：00</p> <hr/> <p>押し花アート教室 ①13：30②15：00</p>	<p>フリーカラオケ 13：00～16：00</p> <hr/> <p>ヨガ教室 13：30～14：30</p>	<p>フリーモルック 15：00～16：30</p>	<p>手作りサロン ①13：00②14：30 2部・予約制</p> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block; color: green; font-weight: bold;"> 団体利用申請 8月分受付 </div>
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	<p>いきいき体操 10：00～11：00 (予約制)</p> <hr/> <p>レディースフリー麻雀 9：30～12：00 (予約制)</p>	<p>テーブルゲーム 10：00～12：00</p>	<p>太極拳10：00～ 健康講座</p> <hr/> <p>13：00～14：00</p> <hr/> <p>フリーダーツ14：30～ 大正琴教室</p> <p>①14：00②15：00</p>	<p>フリーカラオケ 13：00～16：00</p> <hr/> <p>ヨガ教室 13：30～14：30</p>		<p>健康吹き矢 体験会</p> <p>10：00～12：00</p> <hr/> <p>映画上映会 14：00～</p>



- 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