

# 山吹町地域交流館たより 7月号



## 山吹に夏が来る!



**健康カラオケ講座**  
 ♪ 昭和歌謡を楽しもう ♪  
 ♪ 発声法の基本も学びます ♪  
**7月30日(火)**  
 14:00~15:00  
 定員 20名(予約制)

<<カルチャー教室>>  
**筆ペン教室**  
 専門の先生に字を習おう  
**7月29日(月)**  
 10:00~11:30  
 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)

**ドローン操縦体験会**  
 7月14日(日)14:00~  
**ラジコンカーで遊ぼう**  
 7月21日(日)14:00~

**手作りサロン**  
**7月13, 27日(土)**  
 13:00~(1部) 定員 8名  
 14:30~(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)

**なつかし映画上映会**  
**7月3, 31日(水)**  
 10:00~、14:00~(予約制)

**フリー軽スポーツ**  
 楽しく、身体を動かそう!

**脳リフレッシュ教室**  
 第1, 3火曜日 14:00~  
 定員 8名 (予約制)

**楽しいテーブルゲーム**  
 毎週**火曜日** 10:00~

**ラダーG** 7月 1日(月)  
**ピンポン** 7月 3日(水)  
**フリスビー** 7月 15日(月)  
**ゲーゴル** 7月 17日(水)  
**モルック** 7月 19日(金)  
 " 7月 26日(金)  
**ダーツ!** 7月 24日(水)  
**ポッチャ** 7月 30日(火)

**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)

**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~

**スマホ教室**  
**7月2, 16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 20名
太極拳教室	第2・4水曜日	10:00~ (75分)	定員 15名
<b>座ってヨガ教室</b>	第2・4水曜日	<b>13:30~ (60分)</b>	定員 20名
ヨガ教室	木曜日	13:30~ (60分)	定員 15名

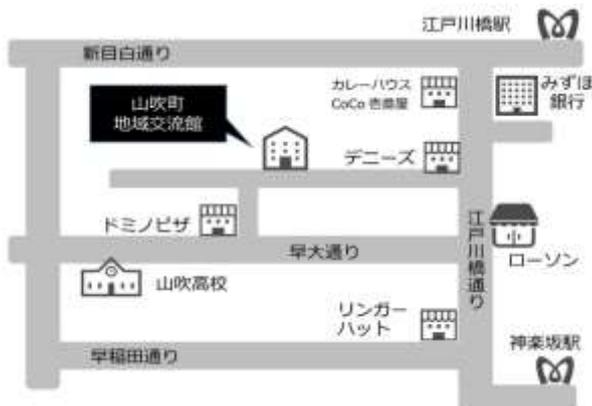


まちなか避暑地開催中 6月~9月毎日 9:00~18:00 涼んでいってね  
 みどりのカーテンが包む、昭和の雰囲気漂うアットホームな館です。  
 趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>  
 カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

口ずさむ 昭和の懐メロ  
 良き時代 ひばりやチエミ  
 はるみにくに子

# \*7月の予定\*

日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	いきいき体操 10:00~11:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	フリーピンポン 10:00~11:30	フリーカラオケ 13:00~16:00		麻雀入門教室 10:00~12:00 (予約制)
	レディース麻雀 9:30~12:00	スマホ教室 14:00~15:30	麻雀入門10:00~12:00 押し花アート教室	ヨガ教室 13:30~14:30		
	フリーラダーG 13:30~15:00	脳リフレッシュ 14:00~15:00	①13:30②15:00 映画上映会14:00			
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	いきいき体操 10:00~11:00 (予約制)	テーブルゲーム 10:00~12:00	太極拳10:00~11:15 麻雀入門10:00~12:00 座ってヨガ <b>新</b> 13:30~14:30 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		麻雀入門教室 10:00~12:00 (予約制) 手作りサロン ①13:00②14:30 2部・予約制
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
小型ドローン 操縦体験会 14:00~15:00	いきいき体操 10:00~11:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	フリーゲージゴルフ 10:00~11:30	フリーカラオケ 13:00~16:00	フリーモルック 15:00~16:30	麻雀入門教室 10:00~12:00 (予約制)
	レディースフリー麻雀 9:30~12:00	スマホ教室 14:00~16:00	麻雀入門教室 10:00~12:00	ヨガ教室 13:30~14:30		
	フリーfrisビー 13:30~15:00	脳リフレッシュ 14:00~15:00	押し花アート教室 ①13:30②15:00			
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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 (予約制)	テーブルゲーム 10:00~12:00	太極拳10:00~11:15 座ってヨガ <b>新</b> 13:30~14:30 大正琴教室 ①14:00②15:00 フリーダーツ15:00~	フリーカラオケ 13:00~16:00	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) <b>団体利用受付 9月分</b>
	レディースフリー麻雀 9:30~12:00	マッサージ 13:00~17:00 ※予約は当日 9:00~		ヨガ教室 13:30~14:30		
28日	29日	30日	31日	★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15~9:30		
	レディースフリー麻雀 9:30~12:00	フリーポッチャ 10:00~11:30	映画上映会 10:00~12:00			
	筆ペン教室10:00~	テーブルゲーム 10:00~12:00	14:00~16:00			
	軽スポ大会ラダーG 13:30~	カラオケ講座14:00~	フリー麻雀 9:30~12:30			
	避難訓練15:30~	フリー麻雀13:00~	13:00~17:00			



- 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**☆  
7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