

# 山吹町地域交流館たより 9月号



## 少しずつ 秋色!



**♪ 秋のつとめ**  
 ~新宿7館・交流事業~  
 会場: 四谷区民ホール  
**9月30日(月)**  
 開場 12:00、開演 13:00

**紅白歌合戦**  
 <自主事業運営  
 委員会主催>  
**9月29日(日)**  
 12:30~15:30

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  
 9月1日(日) 14:00~  
**ラジコンカー** で遊ぼう  
 9月22日(日) 14:00~

**手作りサロ**  
**9月14, 28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**  
**9月8日(日) 30日(月)**  
 14:00~16:00(予約制)

**フリー軽スポーツ**  
 楽しく、身体を動かそう!  
**ラダーG** 9月2日(月)  
**輪投げ** 9月4日(水)  
**フリスビー** 9月16日(月)  
**ゲーゴ** 9月18日(水)  
**モルック** 9月20日(金)  
 " 9月27日(金)  
**ダーツ!** 9月25日(水)  
**ポッチャ** 9月30日(月)

**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~

**麻雀入門教室**  
 第1~3 土曜日 定員 12名  
 第1~3 水曜日 定員 8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**  
**9月3, 17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
座ってヨガ教室	第2・4 水曜日	13:30~ (60分)	定員 20名
ヨーガ教室	木曜日	13:30~ (60分)	定員 15名



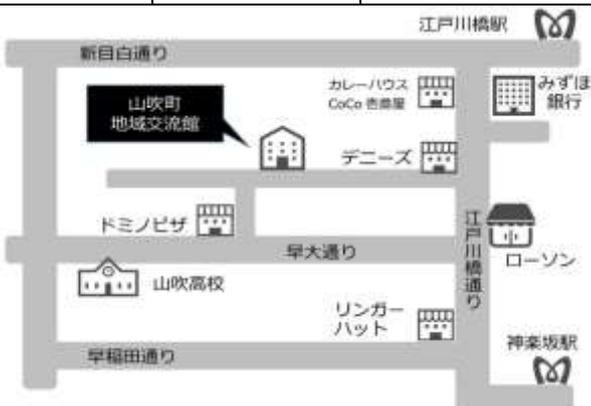
まちなか避暑地開催中 6月~9月毎日 9:00~18:00 涼んでいってね  
 みどりのカーテンが包む、昭和の雰囲気漂うアットホームな館です。  
 趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>  
 カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

9月でも 外は蒸し風呂  
 涼恋し 四谷ホールで  
 秋を堪能 ♪♪♪

# \*9月の予定\*

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
小型ドローン 操縦体験会 14:00~15:00	レディース麻雀 9:30~12:00 いきいき体操 10:00~11:00 ラダーゲッター 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	輪投げ 10:00~11:30 健康麻雀入門 10:00~12:00 押し花アート ①13:30 ②15:00	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 (予約制) 10:00~12:00
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
なつかし映画 14:00~16:00	レディース麻雀 9:30~12:00 いきいき体操 10:00~11:00	テーブルゲーム 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00	太極拳10:00~11:15 麻雀10:00~12:00 座ってヨガ 13:30~14:30 大正琴教室 ①14:00 ②15:00	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 (予約制) 10:00~12:00 手作りサロン ①13:00~14:30 ②14:30~16:00
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	レディース麻雀 9:30~12:00 いきいき体操 10:00~11:00 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	ゲーゴル 10:00~11:30 健康麻雀入門 10:00~12:00 押し花アート ①13:30 ②15:00	フリーカラオケ 13:00~16:00 ヨーガ教室 13:30~14:30	モルック 15:00~16:30	健康麻雀入門 (予約制) 10:00~12:00
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ラジコンカー で遊ぼう 14:00~15:00	レディース麻雀 9:30~12:00 いきいき体操 10:00~11:00	テーブルゲーム 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00	太極拳10:00~11:15 ダーツ15:00~16:30 座ってヨガ 13:30~14:30 大正琴教室 ①14:00 ②15:00	フリーカラオケ 13:00~16:00 ヨーガ教室 13:30~14:30	モルック 15:00~16:30	手作りサロン ①13:00~14:30 ②14:30~16:00
29日	30日	<b>★毎朝健康ラジオ体操★</b> <b>毎朝9:15~9:30</b>				
紅白歌合戦 (自主事業) 12:30~15:30	フリー麻雀 ①9:30 ②13:00 ポッチャ 10:00~11:30 なつかし映画 14:00~16:00					

**団体利用申請**  
**11月分受付**



- 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☆**  
**9月は10日(火)、24(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