

# 山吹町地域交流館たより 11月号



## 晩秋、紅葉まつり!



**ウォーク・ラリー**  
 <自主事業運営委員会主催>  
 ~ 穴八幡宮まで散策 ~  
**11月17日(日)**  
 10:00~12:00

**3館対抗 山吹・新宿・中落合**  
**ダーツ 競技大会**  
**11月24日(日)**  
 13:30~15:30  
 山吹町地域交流館 大広間

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)

**手作りサロン**  
**11月9, 23日(土)**  
 13:00~(1部) 定員 8名  
 14:30~(2部) (予約制)

来年の干支  
**おめでた 福へび**  
 (かんたん押絵)  
**11月29日(金)**  
 13:30~定員 20名

**ドローン & ラジコンカー**  
**操縦体験会**  
**11月3日**  
 14:00~

**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**  
**11月17日(日) 14:00~**  
**30日(土) 10:00/14:00**

**フリー軽スポーツ**  
 楽しく、身体を動かそう!

ラダーG	11月 4日(月)
輪投げ	11月 6日(水)
輪投げ	11月 29日(金)
ダーツ!	11月 27日(水)
モルック	11月 15日(金)
"	11月 22日(金)
フリスビー	11月 18日(月)
ゲーゴル	11月 20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)

**楽しいテーブルゲーム**  
 毎週**火曜日** 10:00~

**麻雀入門教室**  
 毎週 **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**  
**11月5, 19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!**

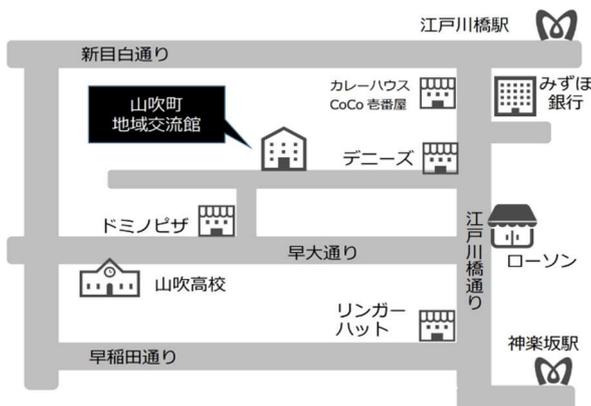
毎朝健康ラジオ体操	毎朝	9:15~ (15分)	定員 6名
新宿いきいき体操	月曜日	10:00~ (60分)	定員 20名
太極拳教室	第2・4 水曜日	10:00~ (75分)	定員 15名
座ってヨガ教室	第2・4 水曜日	13:30~ (60分)	定員 20名
ヨーガ教室	木曜日	13:30~ (60分)	定員 15名

**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

ど真ん中 狙い通りの  
 30点! ダーツが刺さる  
 この爽快感☆

# \* 11月の予定 \*

日	月	火	水	木	金	土
★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15～9:30					1日	2日
						健康麻雀入門 (予約制) 10:00～12:00
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ドローン ラジコン 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 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 手作りサロン ①13:00-14:30 ②14:30-16:00
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	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10-11:15 健康麻雀 10-12 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	健康麻雀入門 (予約制) 10:00～12:00
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ウォークラリー (自主事業) 10:00～12:00 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 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 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(予約制) (講師なし) 10:00～12:00 手作りサロン ①13:00 ②14:30 <b>団体利用申請 1月分受付</b>
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
3館対抗 ダーツ大会 13:30～15:30	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10-11:15 座ってヨガ 13:30～14:30 大正琴教室 ①14:00 ②15:00 ダーツ15-16:30	フリーカラオケ 13:00～16:00 ヨーガ教室 13:30～14:30	輪投げ 10:00～11:30 おめでた福へび 13:30～15:30 フリー麻雀 ①10:00-12:00 ②13:00-17:00	なつかし映画 ①10:00-12:00 ②14:00-16:00



- 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**☆  
11月は12日(火), 26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