

# 山吹町地域交流館たよひ 1月号

## A HAPPY NEW YEAR !!



### デュエット大会

<自主事業運営委員会主催>

1月26日 日曜日  
13:00~15:30

定員30名(予約制)

### 高齢者総合相談センター による 認知症講座

1月21日 火曜日  
14:00~15:30

ご相談ください

全ての教室が **無料** レッスン!

専門の講師による指導

### 押し花アート教室

第1・第3 水曜日(予約制)  
13:30~15:30 定員8名

### 手作りサロ

1月11日、25日 土曜日

第1部 13:00~ 定員8名  
第2部 14:30~ (予約制)

### ドローン 操縦体験会

1月12日 日曜日  
14:00~15:00

### 大正琴教室

第2・第4 水曜日(予約制)

第1部 14:00~15:00 定員6名  
第2部 15:00~16:00 定員6名

### なつかし映画上映会

1月5日 日曜 14:00~  
1月31日 金曜 10:00~

### フリー軽スポーツ

楽しく、身体を動かそう!

ラダーG	1月6日	(月)
輪投げ	1月8日	(水)
フリスビー	1月20日	(月)
ゲーゴル	1月22日	(水)
モルック	1月24日	(金)
ダーツ!	1月29日	(水)
モルック	1月31日	(金)

### 脳リフレッシュ教室

第1・第3 火曜日(予約制)  
14:00~15:00 定員8名

### 楽しいテーブルゲーム

毎週 火曜日 10:00~

### 健康麻雀入門教室

第1~第3 水・土曜日(予約制)

水曜 10:00~12:00 定員8名  
土曜 10:00~12:00 定員12名

### フリー麻雀 (レネース)

毎週 月曜日 9:30~12:00

### フリーカラオケ

毎週 木曜日

第1・3・4 木曜 13:00~16:00  
第2 木曜 15:00~16:30

### スマホ教室

第1 火曜日(予約制)  
1月7日 14:00~15:30 定員10名

## 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
ヨガ教室	木曜日	13:30~	(60分)	定員	15名

新年 あけまして おめでとうございます  
職員一同、皆様のご来館をお待ちしています。

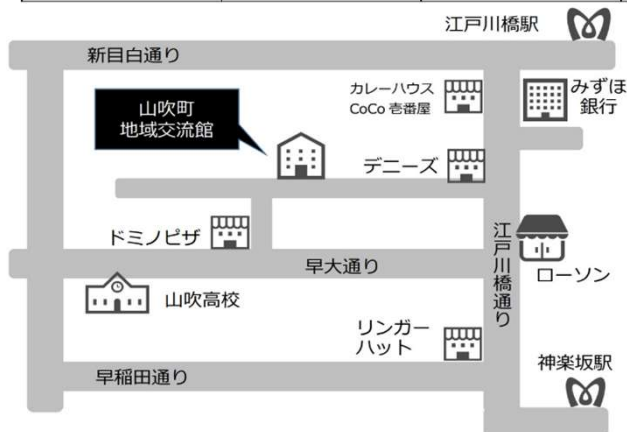
### 謹賀新年

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

年が明け  
7日ぶりです 交流館  
来ない間に 足腰弱る

# \* 1月の予定 \*

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
<b>★毎朝健康ラジオ体操★</b> 毎朝9:15～9:30 			休館	休館	休館	健康麻雀 10:00～12:00
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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 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	軽スポ輪投げ 10:00～11:30 健康麻雀 10:00～12:00 押し花アート 13:30～15:30	フリーカラオケ 13:00～16:00 ヨガ教室 13:30～14:30		健康麻雀 10:00～12:00 手作りサロン ①13:00 ②14:30
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ドローン 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	テーブルゲーム 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00	健康麻雀 10-12 太極拳10-11:15 座ってヨガ 13:30～14:30 大正琴教室 ①14:00 ②15:00	ヨガ教室 13:30～14:30 フリーカラオケ 15:00～16:30		健康麻雀 10:00～12:00
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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 脳リフレッシュ 14:00～15:00 認知症講座 14:00～15:30	軽スポゲーゴル 10:00～11:30 健康麻雀 10:00～12:00 押し花アート 13:30～15:30	フリーカラオケ 13:00～16:00 ヨガ教室 13:30～14:30	モルック 15:00～16:30	健康麻雀 10:00～12:00 手作りサロン ①13:00 ②14:30 <b>団体利用申請 3月分受付</b>
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
デュエット大会 (自主事業) 13:00～15:30	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 ヨガ教室 13:30～14:30	なつかし映画 10:00～12:00 モルック 15:00～16:30	



- 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**☆

**1月は14日(火)、28日(火)です。**

- ・時間は13:00～17:00
- ・受付は当日9:00～16:30まで、電話または窓口で受け付けています。
- ・料金は30分につき1000円/最大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

- ・電話/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