

山吹町地域交流館たより 2月号

冬のぬくもい



《元気に100歳！》
春日先生の健康講座
 2月19日 水曜日
 13:00～14:00
 講師：春日メディカルクリニック春日院長

利用者懇談会
 皆様のご意見お待ちしております
 2月3日 月曜日
 13:30～14:30

全ての教室が 無料レッスン!
 専門の講師による指導

手作りサロン
 2月8日、22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
 2月2日 日曜日
 14:00～15:00

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

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
 2月9日 日曜日 14:00～
 2月23日 日曜日 14:00～

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・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～

輪投げ 2月5日 (水)
 フリスビー 2月17日 (月)
 ゲーゴル 2月19日 (水)
 モルック 2月21日 (金)
 ダーツ! 2月26日 (水)
 モルック 2月28日 (金)

健康麻雀入門教室
 第1～4 土曜日(予約制、定員12名)
 第1～3 10:00～12:00 講師あり
 第4 10:00～12:00 講師なし

フリー麻雀(予約制、4名グループも可)
 毎週 月曜日 9:30～12:00
フリーカラオケ 毎週 木曜日
 第1・3 木曜 13:00～16:00
 第2・4 木曜 15:00～16:30

スマホ教室
 第1・第3 火曜日(予約制)
 2月4日 14:00～15:30 定員10名
 2月18日 14:00～16:00 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!

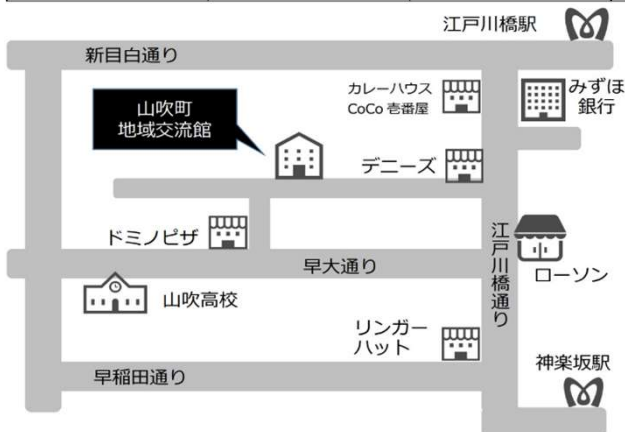
毎朝健康ラジオ体操	毎朝	9:15～	(15分)	定員	6名
新宿いきいき体操	月曜日	10:00～	(60分)	定員	20名
太極拳教室	第2・4水曜日	10:00～	(75分)	定員	15名
座ってヨガ教室	第2・4水曜日	13:30～	(60分)	定員	20名

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

皆さんの
 貴重なご意見 即反映
 どんどん良くなる 山吹館

2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
						1日
★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝9:15～9:30 						健康麻雀 10:00～12:00
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
ドローン 14:00～15:00	フリー麻雀 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00	軽スポ輪投げ 10:00～11:30	フリーカラオケ 13:00～16:00		健康麻雀 10:00～12:00
	いきいき体操 10:00～11:00	スマホ教室 14:00～15:30	押し花アート 13:30～15:30			手作りサロン ①13:00 ②14:30
	利用者懇談会 13:30～14:30	脳リフレッシュ 14:00～15:00				
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
なつかし映画 14:00～16:00	フリー麻雀 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00	太極拳教室 10:00～11:15	フリーカラオケ 15:00～16:30		健康麻雀 10:00～12:00
	いきいき体操 10:00～11:00	マッサージ 13:00～17:00	座ってヨガ 13:30～14:30			フリー麻雀 13:00～17:00
			大正琴教室 ①14:00 ②15:00			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	フリー麻雀 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00	ゲ-ゴルフ 10-11:30 春日先生健康講座 13:00～14:00	フリーカラオケ 13:00～16:00	モルック 15:00～16:30	健康麻雀 (講師なし) 10:00～12:00
	いきいき体操 10:00～11:00	スマホ教室 14:00～16:00	ｲﾝﾄﾞﾓﾝ 15-16			手作りサロン ①13:00 ②14:30
	フリスビー 13:30～15:00	脳リフレッシュ 14:00～15:00	押し花アート 13:30～15:30			団体利用申請 4月分受付
23日	24日	25日	26日	27日	28日	
なつかし映画 14:00～16:00	フリー麻雀 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00	太極拳10-11:15 座ってヨガ 13:30～14:30	フリーカラオケ 15:00～16:30	モルック 15:00～16:30	
	いきいき体操 10:00～11:00		大正琴教室 ①14:00 ②15:00			
			ダーツ15-16:30			



- 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☆

2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