

# 山吹町地域交流館たより 3月号

## 春の風 すぐそこ



### カラオケ大会

<自主事業運営委員会主催>

3月23日 日曜日

12:30~15:30

定員30名(予約制)



### なつかし映画上映会

9. 31日 14:00~16:00

全日フリー麻雀

29. 31日 9:30~13:00~

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



### 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



### 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



### 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



### スマホ教室

第1・第3 火曜日(予約制)

3月4日 14:00~15:30 定員10名



### 囲碁ボール!?体験会

3月29日 土曜日

13:30~15:30



### ドローン 操縦体験会

3月2日、30日 日曜日

14:00~15:00



### 手作りサロン

3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)



### フリー軽スポーツ

楽しく、  
身体を動かそう!



ラダーG 3月3日 (月)

輪投げ 3月5日 (水)

フリスビー 3月17日 (月)

ゲーゴル 3月19日 (水)

モルック 3月21日 (金)

ダーツ! 3月26日 (水)

モルック 3月28日 (金)

### 楽しいテーブルゲーム

毎週 火曜日 10:00~



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

## 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



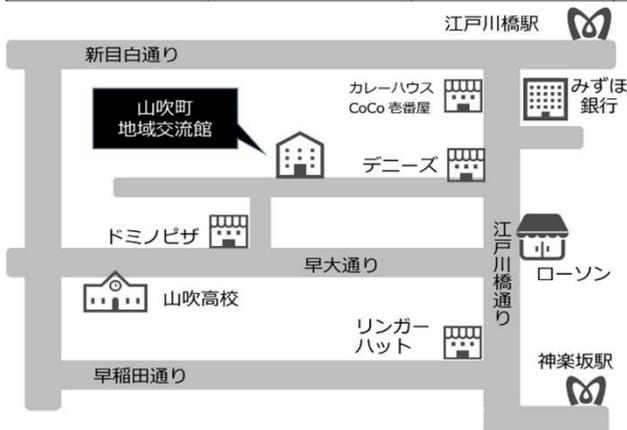
ぜひ、館主催講座への参加を! (初めての方、大歓迎です!)  
毎月、色々な教室や趣味の講座、イベント、体験会を開催しています。  
現在お持ちの個人利用証・団体登録証の有効期限は3月31日までです。  
新しい利用証・登録証への更新手続きは、3月1日より開始します。

音程の 多少の狂いは  
気合いでカバー  
なんて良い声 自己陶醉



# \*3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
30日	31日	★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝9:15～9:30				1日
トロン操縦体験 14:00～15:00	全日フリ-麻雀 ①9:30 ②13:00 折り紙教室 10:00～12:00 なつかし映画 14:00～16:00					健康麻雀 (講師あり) 10:00～12:00
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
トロン操縦体験 14:00～15:00	フリー麻雀 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* (輪投げ) 10:00～11:30 押し花アート 13:30～15:30	フリーカラオケ 13:00～16:00		健康麻雀 (講師あり) 10:00～12:00 手作りサロン ①13:00 ②14:30
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 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	太極拳教室 10:00～11:15 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 15:00～16:30		健康麻雀 (講師あり) 10:00～12:00
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	フリー麻雀 9:30～12:00 いきいき体操 10:00～11:00 軽ス* (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	軽ス* (ゲ-コ-ル) 10:00～11:30 押し花アート 13:30～15:30	フリーカラオケ 13:00～16:00	軽ス* (モルック) 15:00～16:30	健康麻雀 (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 5月分受付</b>
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
カラオケ大会 (自主事業主催) 12:30～15:30	フリー麻雀 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 15:00～16:30	軽ス* (モルック) 15:00～16:30	全日フリ-麻雀 ①9:30 ②13:00 フリーカラオケ 9:30～12:30 囲碁ボード体験会 13:30～15:30



- 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☆

**3月は11日(火)、25(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